



くらしかた・すまいかた Vol.19

南禅寺の家

素を楽しむ。素を極める。

京の都の東側。哲学の道や南禅寺にほど近いまちの一角に、その家はあります。
長年暮らした越谷でもなく、自分が生まれ育った浜松でもなく、
この家の主が、これからの人生の住まいを定めたのは「京都」でした。
高い省エネ性能を備えつつ、限られた敷地の中で自然の移ろいを暮らしの中に取り込む。
「南禅寺の家」でのくらしかた・すまいかたを伺いました。

取材・撮影・編集：(株)地球工作所 Earth Planning & Workinc
取材協力：Kさん、豊田保之さん（トヨタヤスシ建築設計事務所）

便利で均質な、越谷での暮らし

編集部：Kさんは京都のご出身ではないとお伺いしたのですが。ここにお住まいになられたいきさつを教えてください。
Kさん：私は静岡県浜松の出身で、結婚してから30年ほどは埼玉県の越谷に住んでいました。主人の勤め先が近いという理由で選んだ家は、同じような形の建物が30～50棟も並んでいるような団地で、時代的にはわりとゆったりと計画されていて、植栽も多くてよかったんですけど、1歳半で息子を連れてここに引っ越すことが決まった時は不安を感じました。というのも、私は田舎育ちですし、田舎というのは「多様」で、おじいちゃん、おばあちゃんもいれば、崩れそうな家もあれば、立派な家もある。でも引っ越してきたその団地は全て

が均質で、住んでいる人も均質。親の年代も私たち夫婦と同じくらいで、子供は1～2人、東京に通っているサラリーマンという構成です。ただ、便利は便利でした。家から駅まで歩いて7-8分。団地内に巨大なショッピングセンターがある他、駅までの道筋にコンビニも3軒くらい。ありとあらゆるモノがその範囲で揃うので、そこだけで暮らしていけるような便利さでした。均質すぎる環境に対して、最初に抱いた疑問をすーっと忘れてしまえば、暮らすにはとても便利という感じで、そのまま30年間も暮らしてきました。以前住んでいたその家は、床面積的には今の家よりも広がったんですよ。1階だったので、小さいながらも庭があり、窓から緑も見えるという感じの家でした。ただ、その家に引っ越したくらいから私の

アレルギーがはじまってしまって。

アレルギーとの長い長い闘い

編集部：アレルギーの原因はわかっているのでしょうか？
Kさん：はっきりしているのはハウスダスト（※1）とダニ、カビといった類ですね。最初はアトピー性の皮膚炎からはじまりました。
編集部：以前はなかったんですか？
Kさん：子供の頃から全くそういうことはなかったです。ちょうど息子が1歳くらいでしたし、出産後の体質の変化というも関係していたのかもしれませんが。症状が出たはじめの頃は皮膚科に行って、ステロイドなどをもらっていました。ステロイドを塗ると一瞬で治るのに、しばらく

するとまた同じ症状が出てきて、「おかしい」と感じつつ、またステロイドを塗るとすぐに治る。でも薬を塗って治った後に再発すると、前よりも症状の範囲が広がっていました。ステロイドが私の体質に合わなかったのか明確な理由はわかりませんが、最初は直径1〜2cm程度の大きさだったものが顔全体に広がり、その薬を塗った手でハンドクリームをつけたところから手にも症状が出てしまい、手も顔もグチャグチャで、さらに真っ赤に腫れ上がって、それが引くと、今度は皮膚がボロボロになって落ちるといふ、その繰り返しになりました。

季節的には春先の日差しが強くなるあたりから症状が酷くなりはじめ、治まっても翌年にはまたはじまる。そんなことを何回か繰り返して、そのうち私は薬を塗ることを止めました。皮膚科に行けばステロイドを出されるしかないし、それが完治ではないこともわかったからです。

だからといって冷やすくらいしか、痒みをしのぐ方法はないんですけどね。ステロイドに頼ることをやめた辺りからプールに行き始めて、泳いでいる間は水が冷たいから痒くないのですが、プールからあがった後が痒くて、家に飛んで帰ってシャワーで冷やすということをしていました。

ただステロイドをあまり使わなかったおかげで、薬の副作用といった影響があまり体に残らずにすんだように思います。

だいたい後になって、私のアレルギー症状の大きな原因は「塩素」だと判明しましたが、あの頃にはまだそんなことをわかっていなかったし、マスターズ水泳に熱中して、毎日毎日だいたい長い間、主人が病に倒れて、

自宅で看病を始めるまで、熱心にプールへ通っていました。

京都に居を構える

Kさん：その後主人が亡くなり、息子は京都の大学に通っていたので、私は越谷の家に一人になってしまいました。

当時、息子は京都のお寺さんに住み込みしながら大学に通っていたので、息子のために京都市内に買ったマンションの部屋はほとんど空いていました。私はその部屋と越谷の自宅を半々くらいで暮らしながら、どちらに住み続けるのか決心がつかないまま、これからどうやって暮らそうか悩んでいました。もちろん長く暮らした越谷には友達がたくさんいました。でも私は塩素アレルギーでも泳げない状態になっていましたし、夫が亡くなる直前まで自宅で看病していたので、その家に自分一人で暮らし続けるのもすごく重苦しかった。暮らしをガラッと変えないとダメだと思い、京都に住むことに決めました。

その頃はまだ越谷にいることも多かったのですが、インターネットの不動産情報で家を探るための土地を探しました。

編集部：どういった条件で探されたんでしょうか。

Kさん：街中に住むなら、東京とあまり変わらない。そういう意味で街中のマンションというのは絶対なかったし、真ん中の一戸建てというのも手が届かないのでなかった。そうするとやっぱり「自然が豊かなところ」というのが第一条件になって、ここ南禅寺周辺と嵯峨野、大徳寺の裏の方、もっと離れてしまえば大原とか岩倉なども候補

として考えました。

私が京都に住もうと決めたのは、京都なら親族やお友達が来てくれるからなんです。30年以上暮らした土地から離れて、一から新しい暮らしをはじめるとなると不安です。でも友達がいる土地を離れても、京都ならけっこうみんな遊びに来るんですよ。反対に私が越谷にいたら絶対来なかっただろうという学生時代の友達も訪ねてきます。そういうことを考えると人が訪ねてきやすいように、あまり中心部から離れたくなかった。

編集部：なるほど。

Kさん：「自然が多いいけれど、ある程度交通の便がよいところ」という条件で探して、インターネットの物件情報でここを見つけました。紹介写真で見ると、あまり印象は良くなかったんですが、この辺りの土地としては破格な値段でした。

京都にいた息子に実際の場所を見に行ってもらったり、私の兄にこの土地と一緒に見てもらったりして購入を決めました。

10月頃に土地を買って、そこから「土壁」というキーワードで、インターネットで設計士さんを探して、実際に豊田さんにお会いしたのは年明けくらいでしたね。

結露やシックハウスの起こらない家に住みたい

編集部：なぜキーワードが「土壁」だったのでしょうか。

Kさん：シックハウスなどについては、いくら知識がありましたし、そうなるややはり壁紙は貼りたくない。

それと前の家では結露で苦労したんです。

冬場になるとすべての部屋の窓に水が流れて、下に結露受けのようなものを置いてもサッシのゴム部分や部屋の隅はカビで。特に断熱材が足りていないのか北側の一部屋は壁紙が剥がれて。剥がれた後の壁が全部カビていたという恐ろしい環境でした。1階だから特にそうなのかもしれませんが、向こうで暮らしている時に最も嫌なことが「結露」だったので、新しく建てる家は結露も出ない家、何よりもカビが生えたりしない家にしたかったんですね。

豊田さん：この家は大丈夫でしたか。

Kさん：冬の間に2〜3回だけ、床から50cmくらいの高さに帯状の微かな曇りが出ましたが、窓を拭かなきゃいけないようなことはなかったです。

編集部：お風呂場のタイルの目地にカビが生えたりとかもありませんか。

Kさん：ないですね。お風呂の汚れる場所は決まっているので、マイクロファイバーのクロスを使って、お風呂に入っている最中にそういうところも一緒に拭いてお湯で流します。それからお風呂を出る時に浴槽のお湯を抜いて、浴槽周辺の水気を全部拭いて、窓を開けて風を通してしまえば、カビは生えないし、特にまとめて汚れを落とすような大きな掃除をしなくても問題ありません。

編集部：徹底していますね。お風呂の窓は開けたまま寝て大丈夫なんですか。

Kさん：最初からお風呂場の窓を開けて寝ることをお伝えして、その点に配慮した設計にいただいています。

編集部：カビは完全になくなったとして、化学系の材料はいかがでしょうか。

Kさん：できる限り使わないという感じで

すね。例えばブラインドのガイドレールのプラスチックの部分は、木で作って変えてもらいました。

豊田さん：あとはシステムキッチンの化粧板を、ステンレス製の市販のものから木のものに変えています。建具の透明な部分は割れたら危ないので、私が設計する場合はアクリルを使うことが多いんですが、Kさん宅の場合は全てガラスにしています。

Kさん：杉やヒノキを多く使っているの、今でもお客様から「木のいい香りがする」と言われたりします。

豊田さん：スギやヒノキにアレルギーのある方もいらっしゃいますよね。

Kさん：私の生まれ育った町は材木問屋や製材所が多いところで、スギやヒノキの香りに包まれて育ちましたから耐性があるんじゃないかな。そこは昔、川の上流の山で伐採した木を筏にして運び、その筏を解く場所だったので、50軒以上の製材所が川沿いに立ち並んで、町のほとんどの人が製材関係の仕事についているような、そんな町でした。私の祖父は林野庁の営林課に勤めていましたし、叔父は製材所を経営していました。私の父は家を建てるのが好きで、よく家の増築をしていました。そんな時は棟梁に頼んで、材木は叔父さんやその辺の材木屋さんに頼んで持ってきてもらって建てた。私はそういった環境で育ったので、父と同じような形で自分の家を建てたいと思いました。

ただ私は知り合いの棟梁も工務店もいません。でも設計をお願いする方さえ探せば工事の管理もして下さると思い、土壁の家を設計できる方、さらに手抜きをしないきちっとした方を探しました。それが私の家

作りにおける第一の課題でしたが、そこをクリアして豊田さんにお会いすることができ、豊田さんから良い工務店さんを紹介していただいて、叔父に材木を用意してもらい、すべてが思っていたよりもはるかに上手く進みました。

暮らし方で「心地よさ」が増していく家

編集部：実際に暮らしてみている感じがどうですか。

Kさん：この家は想像していたよりもずっと快適でした。それも1年目よりも2年目の方が快適になってきていて、去年の夏より今年の夏の方が快適でした。

編集部：思い当たることはありますか？

Kさん：たぶん中庭の木が茂ってきたのと、私がこの家の暮らし方をちょっとわかってきたからかな。去年は2階の寝室に寝ていましたが、やはり2階は暑い。そこで今年の夏から1階に布団を敷いて寝るようになったんですが、1階のどの窓を開けておくと2階の小窓から風が抜けていくか、さらに安心して眠れるかということを知りました。

明け方が涼しいうちはまだ風を入れると涼しくなるし、そうやって夜の涼しい風を通してると昼も少し涼しくなりました。でも8月に入ると夜も涼しくなくなってしまっていて、そうすると夜に窓を開けていても、この家自体があまり冷えなくなっていました。そういう時期でも昼間はクーラーを入れていたんですが、夜はクーラーをつけないで眠れます。

ふだん私は昼間もクーラーを入れないです



1. 既製のシステムキッチンを採用し、化粧板だけを作り付けの家具と同じ材で揃えた。2. キッチンの中にある洗濯機置き場。その他、掃除機やこまごました物をしまう場所として重宝している。これもKさんの要望に豊田さんが答えた「住みやすさ」を支える工夫。3. 階段室の上部には熱気抜きと採光のための高窓が。その下には本棚と物干し竿が。風が通る場所をしっかりと有効活用している。4. 中庭を2階から見下ろす。5. 南禅寺の家は居室のどこかが窓に面しているため、日中であれば照明がなくても十分に明るい。

ごしていますが、室温が30度を超えるとさすがに辛くなってきますね。

今年の夏は私の叔父が熱中症で病院へ運ばれたこともあり、家族内で「熱中症注意警報」が出回っていたので、あまり無理せずにクーラーを使うようにはしていたんですけどね。

豊田さん：今年のほうが、暑さが厳しかったのになぜでしょう。

Kさん：体が慣れたのかもかもしれません。夏だけじゃなく、この家に暮らしはじめた年の冬も、次の年に比べて寒さが堪えました。家が完成したのが10月で、その後すぐから年明け1月くらいまで実家に帰っていたんです。お正月を過ぎて帰ってきたら家が本当に冷たかった。暖房を入れて暖めても暖めても冷たい。一度暖まっちゃえば暖かいんですが、私にとって初めての京都の冬だったので、「京都の冬は寒いわ〜。」とっていました。翌年にはそんなことなかったですね。

豊田さん：出来立ての家は基本的に暖まっていないですからね。その新築の家を暖めることなく、寒い季節に実家に帰って空けていたことが原因でしょう。夏を過ぎると、ある程度家も保温されて、秋冬に突入するので、ちょっとマシになるんでしょうね。

Kさん：ちょうど2年くらいですから、こなれてきたこともあるんでしょうね。

編集部：アレルギーの方はいかがですか。

Kさん：京都に住もうと決めた頃は本当に

体調が悪くて、顔はお岩さんみたいに腫れ上がって、さらに日光に当たるとかぶれるので、日中はカーテンを閉めて部屋の中に籠もる生活を何ヶ月も続けていました。

編集部：大変でしたね。

Kさん：カーテンの隙間から日光が入ってくるとわかるんです。かすかな日の光を感じて皮膚が痒くなるくらい過敏になっていたんでしょうね。皮膚が剥がれては再生しということを繰り返すうちに、本当に薄くなってしまったようです。そんな中、久しぶりにプールに行ったら塩素の臭いで頭がクラクラして、そこで初めて自分が「塩素アレルギー」だったことを悟りました。2度ほど試して同じ症状が出たので、そこで確信したんです。それで京都の息子の部屋に暮らしながらしばらく漢方のお医者さんに通い、漢方薬を飲みながら体調の回復を図りました。こちらに引越した翌年の春になってもアトピーが出ませんでした。今では医者にも行っていないし、漢方薬も飲んでいません。

家の中に光と風を通す新しい「京の中庭」

編集部：庭は別の方をお願いされたとお聞きしましたが。

Kさん：息子がお世話になっていたお寺のお庭を管理している庭師さんをお願いしました。そのお寺の庭は小川治兵衛（※2）

さんによるもので、そういった歴史的な庭園を管理されている庭師の方です。南禅寺界隈に家を建てるとい話をお寺のご住職にしたところ、「お庭はその方にみてもらうといいですよ。」という助言をいただいたので、最初から庭についてはその方にお願いすることに決めていました。

編集部：この家はこの庭があることで、さらに魅力的になっていますからね。

Kさん：そうですね。本当にそう思います。私は最初からお庭にはこだわっていて、自然な感じの庭をとお願ひしていたので、京町家の庭には植えられないような樹種もたくさん植えられています。伝統的な京町家の庭とは違いますが、石組みや池、コケやシダなど京都の庭師さんの伝統技術がしっかり活かされ、京都ならではの庭を作っていただけたと思っています。

編集部：庭の手入れはどのくらいの頻度でお願いしているのでしょうか。

Kさん：庭が完成してから、まだ1度も入っていません。植えた植物が自らの生きる場所を探して落ち着くのに3年かかるそうで、それまでは手を入れないという庭師さんの方針があり、私もそれに従って特に何もしていません。水も夏場の雨が降らない時期の夕方にだけあげています。

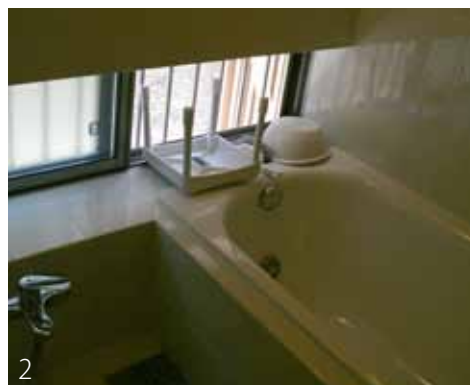
編集部：自然にまかせる、と。

Kさん：そうですね。それとうちの中庭は純粋な京町家と違って、庭へのアプローチが家の外側にあるのでまたちょっと雰囲気が違うと思います。

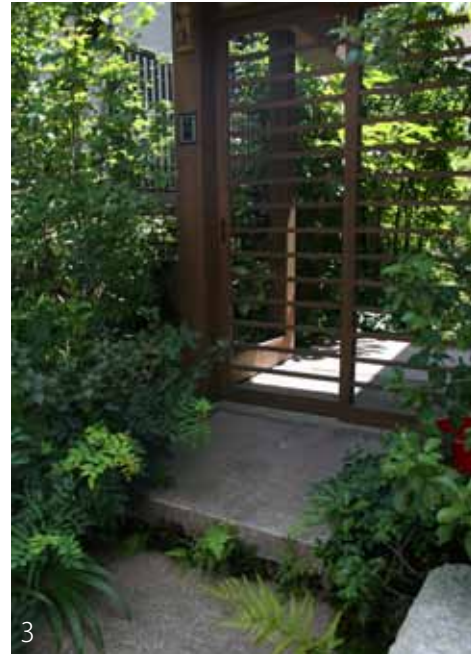
豊田さん：京都の町家はお隣同士がくっついて建っていることが多いから、本当に家の中にある「中庭」ですよね。だから木も大きなものは植えませんし、植えても1本程度、そこに蹲を置いて完成というものが多いです。

Kさん：家の真ん中にお庭があると、全ての場所からお庭が楽しめるし、全部の部屋が明るくなっていいですよ。この家に住んでいると、外からの視線をほとんど意識しないで暮らせます。

1. この家に暮らしはじめから、長年悩まされていた体調不良がなくなったKさん。部屋の中には木漏れ日がそそぐ。日の光を恐れて暮らしていた頃から考えれば奇跡のような話である。2 換気のために設けられた浴室の小窓。この窓と2階の高窓を開けて寝るだけで家の中に風の通り道ができ、アレルギーの原因となるカビの発生も抑制する。3. 塩素を除去するためにシャワーヘッドは塩素中和剤を入れられるタイプのものを使用。4. 湯船には塩素中和剤を入れて、出たら必ずお湯を抜く。快適に暮らすためには、そのための住まい方も重要。



5. 中庭に面したリビング。「自然な庭にしたい。」というKさんの希望を受けて、伝統的な京の庭を手がける庭師がしつらえた。6. リビングの窓から見える緑は玄関から庭に続く小道のもの。隣の扉を隠し、部屋の中に潤いを与える。7. 玄関から庭に続く小道。ゆるやかに蛇行するため、実際の広さよりも奥行きを感じさせる。8. 和室から庭を望む。隣家との境界に植栽を配し、山の中にあるような印象を与える。9. 南禅寺の周辺は水気の多い土地柄で、庭には湿気を好むシダやコケが生えてくるそう。10. 池のほとりの亀の置物は庭師さんが置いていったもの。「自分の好きな物を持ってきては置いて行くんです。」とはKさん談。11. 池の水は当初、水道水を使っていたが、今では屋根で集めた雨水を使っている。池の中にはKさんがボウフラ対策のために入れたメダカの他、迷い込んだ沢ガニもいる。



豊田さん：風通しも良くなりますね。
 編集部：この家は「平成の京町家（※3）」の認定を受けているとお聞きしましたが、そこでも庭を作ることが必須とされていたのでしょうか。

豊田さん：私たちが申請した時にはありませんでしたが、今年度からは「庭を作る」ことが必須条件になったようです。合わせて「風通しを必ず良くする」「環境調整空間を作る」という2つも必須要件になっています。

編集部：「環境調整空間」とは具体的にどのようなものなのでしょうか。

豊田さん：土間的な、気候が穏やかな季節には窓を開けたり閉めたりしながらすごせるような空間のことですね。

編集部：その3つは伝統的な京町家で欠かせない要素なのでしょうか。

豊田さん：そうですね。京都は盆地ですから風が通りづらいし、建物が密集しているので、隙間がない分住まいの中に風が流れてきにくい。そういったことも家の中で感じる暑さと関係しているの、それに配慮したしつらえが京都の住まいには欠かせないでしょう。

変わり行くまちと人に 住まいはどう関わっていくのか

Kさん：この家のまわりはこの場所が好きで後から移り住んできた私のような人たちもいますし、別荘のように普段は住まない人もいます。
 もちろん昔から住んでいる人も多くて、下町のような雰囲気があり、今でも昔ながらの地蔵盆などが開かれています。一方で高

齢者が多くて、子供が少なくなっている地域なので、意外と空き家が多いんです。親御さん世代が亡くなってお子さん世代がその家に住まれないと、空き家になって売りに出されて、まったく別の家が建つんですが、南禅寺界隈の街並みを素敵なものにしていく庭や道に面した石垣や土塀等も一緒に失われてしまうことが多くて、このまちの雰囲気を愛する者として、それをとっても悲しい気持ちで見えています。
 この家を建てる時も、街並みを崩さないようにお隣の屋根や石垣の高さと揃えるように設計してもらったんですが…。

編集部：この家は長期優良住宅の認定も取られているので、次の世代が住み継ごうと思えばできる家なんですね。
 豊田さん：そうですね。実際に家を長持ちさせるためには、人が住みながらメンテナンスしていかないと難しいでしょうが。

Kさん：人が住まない家が痛むのはなぜなのでしょう。風通しがなくなるから？

豊田さん：他にも熱と光と空気等、いろんなものが関係しているでしょうね。

Kさん：そう考えると私が後20年は生きていたとしても、その後この家はどうか？

豊田さん：Kさんのあの元気なお母さんに住んでもらったらどうですか（笑）。

実際、今の親や祖父母の世代の方が、僕らより体が丈夫そうなので、長生きして、今の世代の方が減少するような時代になるとも言われていますからね。

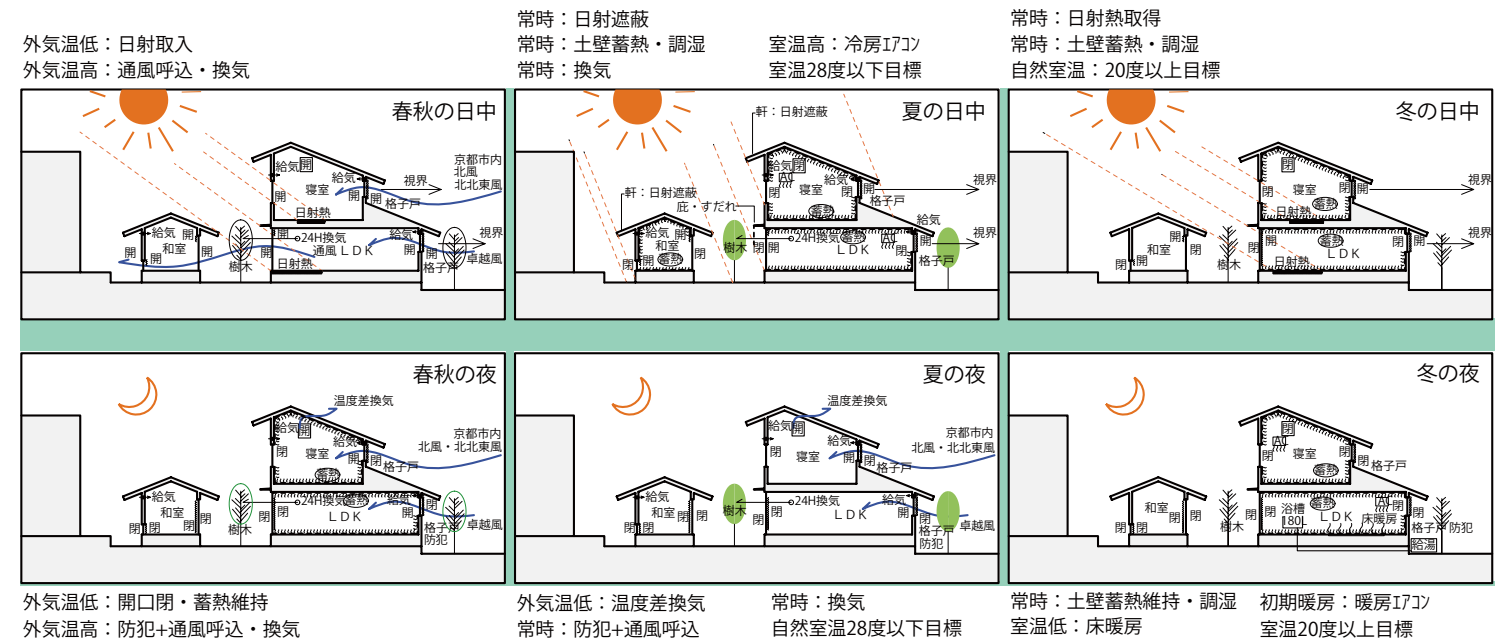
Kさん：私もそれは感じます（笑）。

編集部：今日は貴重なお話をありがとうございました。（終）

1. キッチンの窓から見える景色。自宅の緑の向こうには、古くからのお宅の土塀と庭、そして東山の緑がある。
2. 影となる北側からの涼風を安心して取り込めるよう、北面の開口部には稼動式の格子を付けている。
3. 玄関の前にも格子の扉があり、まちと家との、緩やかな緩衝空間として機能する。

「南禅寺の家」の環境共生配慮ポイント

「南禅寺の家」は機械に頼らず、自然の恵みを最大限に活かすための建築的な工夫を多く取り入れた住宅です。設計者の豊田さんによる綿密なシュミレーションと、伝統的な素材・工法と現代の技術・素材の組み合わせにより、環境共生住宅の目指す「Low Impact」「High Contact」「Health & Amenities」がバランスよく実現されています。



アレルギーの原因を取り除く～住まいの断熱性能を向上させる工夫～

Kさんが長年苦しんだアレルギーの原因ともなっていた「結露」や「カビ」は、住まいの断熱性能が十分でないために起こります。住まいの断熱性能を向上させれば、住む人の体調不良が改善されるという研究結果もあるほど、断熱性能と住む人の健康は深く関係しています。（グラフ1参照）その因果関係を理解していたからこそ、設計者である豊田さんは、断熱性能の高い住まいの実現を目指しました。同時に伝統的な日本の素材や工法の良さを活かした住まいとするために、単体では断熱性が劣るものに関しては現在の技術や素材を組み合わせることで、断熱性の向上を図っています。竣工後のサーモカメラ画像により、実際の効果を検証しました。

検証1. 昔ながらの木製建具×ハニカムサーモ

中庭に面した大きな窓は、地場の建具屋さんによる昔ながらの木製建具のため、建具と枠の隙間から風が入ってくるので、ハニカムサーモスクリーンの断熱ルールタイプを採用しました。サーモカメラによる画像を見ると、木製建具とハニカムサーモスクリーンを合わせて使うことで、室内の熱環境が改善されていることがわかります。

検証2. アルミ樹脂複合サッシ×障子戸

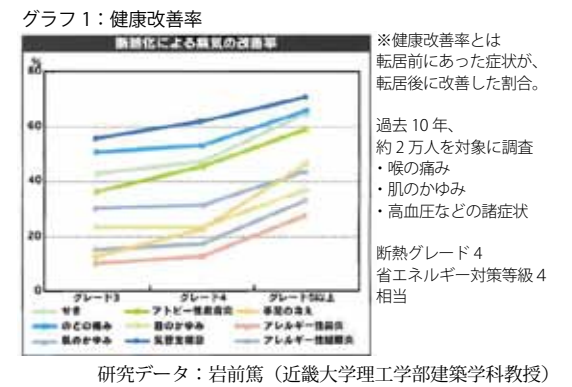
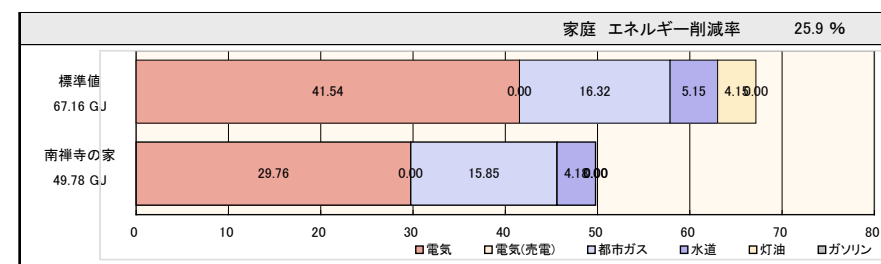
窓を閉めた状態で障子戸を開け閉めし、サーモカメラで撮影。サッシだけでは冷気が侵入し、部屋で温めた熱が逃げています。一方障子戸を組み合わせることによってそれが和らぎます。障子戸は、日本の夏・冬を乗り切るために考えられた優れた建具だったことがわかります。

検証3. 土壁×断熱材

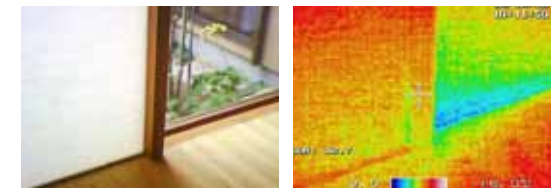
リビング・ダイニングの土壁（U値約0.51 w/m²・K）をサーモカメラで撮影した画像を見ると、室内は20度程度に保温され冬は暖かい空間となっています。土壁の蓄熱性も断熱材があるからこそ、外部へ熱が逃げず、土に蓄熱できます。住まいを快適に保つためには、集熱、蓄熱、断熱のバランスが大切だということが画像からも読み取れます。

入居後の光熱費と使用量から見る「南禅寺の家」の省エネ性能

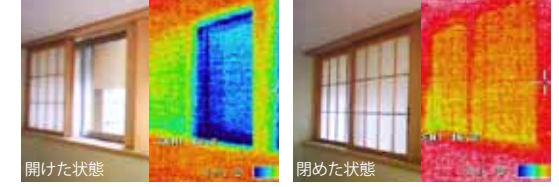
さらに住まいの断熱性能を高めると、生活にかかるエネルギー消費量を減らすことができます。「南禅寺の家」の入居後1年間の光熱費と使用量を一般世帯のものと比較してみると、一般世帯に比べ「南禅寺の家」では74%程度しかエネルギーを使っていません。家庭におけるエネルギー消費量で一番大きい割合を締める電気も約28%の削減。温水床暖房を使用しているため、ガスの消費量は一般家庭とほぼ同じです。水道は庭への水やりがあるにも関わらず少なめでした。



検証1. 昔ながらの木製建具×ハニカムサーモ



検証2. アルミ樹脂複合サッシ×障子戸



検証3. 土壁×断熱材



資料提供：トヨタダヤシ建築設計事務所