

プロローグ

マイホームって、本当にお高いですよ。

私は、久しぶりに住宅展示場に行つて、衝撃を受けました。

「これからの住宅は、まるで病院のICU（集中治療室）みたい！」

これは、かなりショックキングでした。

最近の大手住宅メーカーの家は、高断熱・高気密はもとより、住環境の性能をすべて数値化して「空調は全館機械管理システム・湿度コントロール……」と、超ハイスペック。もちろんお値段もHigh。

そこまでは想定内でしたが、某住宅メーカーの営業さんが、

「家の中の空調は全て機械で管理しているので。もう、窓を開ける必要はありません。むしろ開けないでください！」

と言われたのが、私の中で完全に消化不良でした。

もちろん、否定する気はありませんよ。

空調管理システムは、深刻なアレルギーをお持ちの方や、排気ガスなどで外気が汚染されているような環境下

にいる方、高層階や窓を開けるのが危険な場合には、こうした技術は必要だと思います。

でもその技術、すべての人が求めているものなのでしょうか。

お値段も、とんでもなく高いのですよ？

昨今、人生100歳まで生きる時代、「人生100年時代」と言われています。

家計診断では、マイホームは負債だとか、固定費で一番ボリュームのある住居費をミニマムに抑えましょう、というのがセオリーです。

私だって、住居費のかけ方次第で、老後の生活の「ゆとり」が変わるのは重々承知しています。もう、家に全力投球してはいけない時代なのです。

でもだからといって、みなさんに「豊かで快適な暮らし」を諦めてほしくない！

そんな思いから、この本が誕生しました。

前回、私と同年代の30〜40代の働くママに向けて、『働くママのおうち』という本を書きました。

マイホームって「夢」があって素敵だけれど、決めること、考えることが盛りだくさんで迷うことも多いし、「何から考えて良いかわからない！」と焦るもの。更には、住宅ローンが重くのしかかります。

本当は楽しいはずのマイホーム計画が、遂にはストレスになってしまわないよう、女性の気持ちを大事にした、地に足の着いた「働くママ目線の家づくり」の本を書きたいと思っていました。

すると、働くママたちだけではなく、専業のママたちからも多くの感想と「面白い！ もっと建築を知りたい！」というご意見をたくさん頂きました。

日々、家のこと、家族のことを思い、現状を少しでも快適にしたいと真剣に考えているママたちが、本当に多いことを改めて認識しました。そんなママたちへ、また本を書きたいと思いました。

この本には、私が積み上げてきた建築の経験や知識、住宅設計で気を付けていることその他、建築士の資格試験で必ず勉強する「建築計画」の内容をわかりやすく盛り込みました。今回はお勉強の要素も含まれていますが、私たちの生活のさまざまなシーンで使える内容ばかりです。

実は建築って、知っているのと「得」をするんです！

もし、ママたちが「家」の知識やノウハウを知っていれば、最新技術ばかりに頼らずに済み、過剰な設備投資なども避けて通れるはずです。

すなわち、「建築の知識」を「暮らしの知恵」に変えて、お得に、楽しく、豊かで快適に暮らすことができるですよ。

どうか、この本を読んで「お金をかけず」に「豊かで快適な暮らし」を手に入れてください。諦めないで、トライしてみてください！

この本の内容は、「住空間・住まい全般」に関するノウハウですので、持ち家でも、賃貸でも、戸建住宅、マンション、アパート、どこでも応用可能です。

日本の四季に合わせた「お家」の最適な活用方法などを、季節ごとに分けて解説しています。みなさんにとって、何かひとつでもお役に立てるアイデアがあれば幸いです。

全てのママたちの「家」に対する知識が、ボトムアップしたら……「住むこと」への幸せや満足感、人生までもが楽しめるんじゃないかな。

おっと。でも、そんなに肩の力を入れなくても大丈夫ですよ。

これは、「ダイエット」と似ているんです（笑）。

私事ですが、45歳を目前にダイエットをはじめました。お恥かしい話ですが、出産前の体重から10キログラムも太ってしまい、一念発起しました！

でもこのお年頃のダイエットは、急激に痩せてしまうとゲッソリして元気に見えなかつたり、急に老け込んだりするので注意が必要ですよね。いつまでもピチピチ（死語？）でいたいのですもの。

私は「筋トレ」をメインに、しっかり「食べる」ダイエットをしています。

人間の体は凄いもので、開始から2ヶ月で腹筋が割れました！

ダイエットは3ヶ月目で、体重は7キログラムの減量に成功。現在は、無理せず「維持」に徹しています。それからは体調も絶好調ですし、生理痛もなくなりました（多少のイライラとかはありますが……）。

これなら、これから迎える更年期の症状も上手く乗り越えられそうだな、と根拠のない自信も湧いてきました！

しかしこのダイエットで得たものは、マッチョな体だけではなく……

「自分の体に対する意識」まで変わったことでした。

体を鍛えはじめると、なんとなく「体に良い食事」が気になりはじめ、お菓子やスイーツなどの間食が減りました。食べることに対して、少しセーブが利いたりもして。

そして、せっかく頑張つて「筋トレ」をしているのだから、その効果が無駄にたたくなくて行動も変化します。時間があればストレッチをしたり、なるべく歩いて移動したりするようになりました。

何より、今はジムに行くのが楽しみだし、ストレス解消になっています。

この一連のダイエットにより、もともとのポジティブ人間が更にポジティブ倍増で、今の私は「自己肯定感」がハンパないんですよ（笑）。

でもこれって、「家」に対しても同じなのです。

ひとつ何かをはじめてみれば、それがキッカケになって、他にも興味が湧いてきます。

私がアラフィフ目前ではじめたダイエット、今更とか遅いなんてことはなく、今、気付いたときがタイミングだし、やれば結果は必ずついてきます。

そして、それを無理なく続けていくことが大事。楽しむのも大事。

そうしていくうちに、自分のスタイルも確立して、他人の目なんて全く気にならなくなりますよ。

ときにはリバウンドしたって、頑張っている自分をしっかり認めてあげて、たまには自分に「ご褒美」もしてあげましょうよ（私のご褒美は、焼き肉です！ 筋肉にはタンパク質！）。

そう考えると、ダイエットって「貯蓄」や「節約」にも、共通点がありますよね！

と、こんなふうに、建築の知識を楽しくナビゲートしていきますので、最後まで楽しく読み進めていただければと思います。

人生100年時代。みんなで「豊かな老後」を迎えようじゃないですか！

「楽しく暮らせる家」

「貯蓄」

「健康」

そして、「仲間」。

私からは、「豊かに快適に暮らせる家」のアイデアを、プレゼントします。

越野
かおる