

目次

プロローグ 2

春（3月～5月） 15

日本の春は、「頑張るぞ！」がいつばい 16

「春」は、お家もアップデート 17

インテリアの模様替えを試みよう！ 18

リフォーム事例 20

「色」と「質感」の重要性 24

子ども部屋 26

子どもが勉強できる「ファミリースタディースペース」 28

パパママの「ワークスペース」 30

建築的・自分の能力を最大限に活発化する方法（1） 33

- 日光を浴びる家にするには、「窓」の位置と形もポイント 34
- 建築的・自分の能力を最大限に活性化させる方法(2) 37
- 「プチ・こもり」の勧め 38
- 「庭」を楽しもう 40
- 「夏」に備えて「グリーンカーテン」を！ 42
- 日本の夏は、「蒸し暑くて不快」 46
- 室内環境をつくる「温熱6要素」 47
- クーラーを使っても、なかなか室内が快適にならない理由 49
- 温熱要素「気流(風や空気の流れ)」～風や空気の流れをコントロールするだけで、体感温度は下がる！～ 50
- 温熱要素「周壁面温度(放射熱)」～意外と盲点？ 放射熱から感じる熱～ 53
- 屋根や壁「以外」からの「熱エネルギー」の正体 55
- 温熱要素「人体側」からの2つの要素 59
- 「暑がりさん」と「寒がりさん」の違い 60
- 温熱6要素にプラスワン～各人の「基礎代謝量」を考慮しよう！～ 61

建築的にも限界がある 63

夏に体調不良の人が多いワケ 64

エアコンを使わない生活方法〜建築的・換気のノウハウを習得せよ！〜 67

自然換気「風力による換気」 68

自然換気「温度差（重力）による換気」 69

私が実践した、エアコンを使わない生活・事例 72

夏の「虫よけ対策」アイデア 74

我家の「虫（蚊）よけ」失敗談 75

秋（9月〜11月）

81

日本の秋は「○○の秋」のオンパレード 82

目指すは、「引きこもりたい家」 83

「ウッドデッキ」は、お家イベントのメインステージ 84

「1年中使えるウッドデッキ」のレイアウト方法 86

秋は「食欲の季節」。キッチンを見直そう！ 89

お料理が苦手なママだっている！ 92

冬
(12月〜2月)

113

パントリー 93

お家の「防音」 98

秋にお掃除がお勧めの理由 99

エアコン掃除は秋がお勧め！ 100

秋は「抜け毛」の季節 103

トイレの神様 106

モノグサ主婦的☆ お家の「手洗い&うがい」事情

109

自分流の「秋」を満喫しよう！ 112

日本の冬は、「底冷えと乾燥」がづらい 114

「冷え」は万病のもと 114

家で寒さを感じるの？ 115

床材の選定 117

「冬、暖かい家」にタイル床を活用する 120

太陽を味方になると「冬、暖かい家」になる 123

『冬、暖かい家』の基本は、「断熱」と「気密」

126

エアコンの電気代は「冬が高い」と言われる理由

128

暖房機器のベストな設置場所

130

シックハウス症候群とは？

133

本当は怖い「お家の結露」

136

夏の章でのおさらいゝ室内環境をつくる「温熱6要素」

139

冬の自転車は「乾燥・要注意報！」

140

次の春を迎える前に「準備」してほしいこと

142

エピソード

145