

# パッシブデザインでエコに暮らそう

夏にはなぜ家の中が暑くなるのか？冬にはなぜ寒くなるのか？照明器具に頼らずに家の中を明るくするには？……“原理”に戻って考えることで、賢く節電や省エネができるようになります。キーワードは「自然」です。太陽や風といった自然にあるものが暑さや寒さ、明るさに深く関係しています。そこを知らないで設備機器のことがばかり考えたり、我慢したりするのはもったいないと思います。

新築やリフォームをするときに、太陽や風の働きを十分に考えて設計を工夫することを「パッシブデザイン」と呼びます。

パッシブデザインをうまくやれば、自然な心地よさが生まれ、同時に省エネが実現されます。その知恵は新築やリフォームに限らず、今の暮らし方にも十分に活用できます。特に窓まわりにちょっとした工夫をして、うまく活用することが有効です。

こうした考え方は至極当たり前なのですが、電気や化石燃料が安く使える時代が訪れ、いつのまにか太陽や風の働きを忘れて「閉じて冷暖房」が常識になってしまったのです。四季が豊かな我が国はもともと「太陽や風とうまく付き合う住まいと暮らしの知恵」がたくさんありました。特に日本人は、夏の暑さをしのぐ知恵が豊かだったと思います。

静岡新聞 野池 政宏



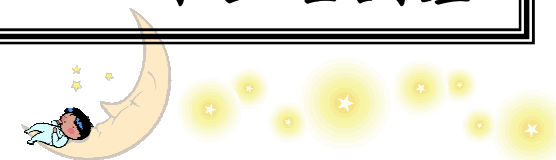
## 木くぼり

自然にかえる子育て  
医者から学ぶ「医者いらず」

No. 111 発行 '12-10月号

株式会社 ナガイ内  
住まい教室 金谷教室

### 生活リズムを乱す物音と過度の明るさ



健康のためには、適度な明るさと静けさが必要です。特に夕食後の部屋の中が明るすぎないかどうか、物音がたちすぎているかどうか大切です。物音とは、テレビやラジオの音だけではありません。たとえば、蛍光灯や、ウォッチ時計、電子レンジ、クーラーの音など、大人がそれほど気にならない音が、5歳より4歳、4歳より3歳、さらに赤ちゃんならもっと影響が大きいのです。年齢が低ければ低いほど、動物的な本能がとぎすまされており、外界の変化を察知する能力が高いからです。

子どもたちは物音によって寝つけなくなってしまう。そうすると自律神経のうち、昼の活動的な時に優位な交感神経、静かな眠りの時に優位な副交感神経のバランスが狂ってしてしまうのです。夜の静かな状態から、朝目覚めて活動的な状態に変わるには、ほぼ2時間を要します。

今の子どもたちの平日の就寝時間は、幼児では21時から21時半、小学生では21時から22時と私たちの子どもの頃と比べて大幅に夜型にずれこんでいます。これでは、朝起きられず朝食もとらずに、学校へ行ってしまうのも当たり前です。昼間のリズムに切り替えるためには、学校に行く2時間前には起きてエネルギーを補わなければいけません。

エネルギーを補う方法は二つあります。一つは運動することです。私は50歳までは、午前2時に帰っても3時に帰っても、6時に起きて6時から6時半の間は走っていました。50歳からは朝の冷たい空気はよくないので、時間を30分ずらし、6時半から7時の間に早歩きをして、次に別に宗教的な意味はありませんが、発声練習をかねて般若心経をあげてから朝食をとります。

もう一つは、朝食をきちんととることです。最近、朝食がきちんととれていない幼児や小学生が非常に増えています。朝食もパンと牛乳のような寒帯の食事ではダメです。ご飯、味噌汁、お新香がよいのです。パンよりもご飯をたくさん食べているフランスの子どもがいるのでしょうか？イタリアの子どもが「ぼくはスパゲティより、うどんやそばの方が好きだ」というのでしょうか？しっかりと、本来の日本人の食をとるようにしてください。衣・食・住の生活環境を整えれば生活リズムも整い、子どもたちは健康になるのです。

芽ばえ社 自然にかえる子育て 真弓定夫 より

### 8/23~25にかけて、研修、観光&知人に逢いに青森へ行って来ました。

青森港に浮かぶ青函連絡船  
メモリアルシップ「八甲田丸」



ねぶたの家「ワッパル」に常時展示中



一面の天然芝が海岸まで続いている  
「種差海岸」



青森の縄文遺跡「三内丸山遺跡」  
の栗の六本柱



もっと、青森旅日記を  
見たい方はブログを  
ご覧ください！

樹齢約200年の青森ヒバ

