

くらしのすまいりんぐ

地球と人に優しい家づくり・くらしづくりの情報広場

2026 年 2 月吉日発行
発行責任者：猪野工務店
〒781-8008
高知市潮新町 1 丁目 14-9

＜今月の話＞

1. 今月の話題 盆栽の常識が変わる？
2. リバウンドしたくない片付け
3. 建築知識 一付加断熱のススメー
4. 辛口コラム 一抱卵ギンザケの大量死ー



今月の話題 ー盆栽の常識が変わる？ー

近年、海外コレクターの参入などを背景に、盆栽が高額で取引される機会が増えています。一部ではブームとも言われるこの流れは、盆栽を「育てる趣味」から「鑑賞する文化」へと押し広げているようにも見えます。

一方、「水やりが大変そう」「枯らしてしまいそう」「置き場所に困りそう」と感じる方は多いでしょう。実際、盆栽は剪定や水管理に時間がかかり、日光や風通しにも配慮が必要で、静かに見えて意外と生活に入り込んでくる存在です。それでも盆栽が長く愛されてきたのは、自然の時間や力を、限られた空間に凝縮して表現する独特の美意識があるからでしょう。



出展: bon.公式 WEB サイト

近年、その盆栽をまったく別の文脈で捉え直す動きが生まれています。それが「プリザーブド盆栽」です。特殊加工により姿を保つため、水やりや日照は不要で、成長や枯死といった時間の流れもありません。自然の力を活かした造形物と捉えるほうが近いかもしれません。

プリザーブドフラワーやドライフラワーの技術を応用することで、盆栽は「育てるもの」ではなく、絵画や彫刻と同じく空間に置く作品として位置づけられるようになりました。

2016 年頃、盆栽作家の藤田茂男氏が「DRY BONSAI® (ドライ盆栽)」を世界で初めて発表し、この時期が現在のスタイルの大きな起点とされています。その後 10 年ほどの間に多くの作家やデザイナーが参入し、bon.や RE BONSAI、といったブランドも登場。プリザーブド盆栽は、盆栽の常識が変わるというよりは、新たなアートジャンルとして静かに定着しつつあると考える方が良さそうです。



出展: bon.公式 WEB サイト



リバウンドしない片付け

2026 年が始まって、ひと月が経ちました。年末年始に大掃除をした部屋は、今もスッキリとした状態を保てているでしょうか？片付けは、きれいにすることよりも「その状態を維持すること」が大切です。すでに片付いた状態を保てている人はさらっと、そうでない人はじっくり読んでみてください。



一世を風靡した「ときめくかどうか」を基準に残すものを決める「こんまりメソッド」。近藤麻理恵さんは、片付けでやるべきことは「モノを手放すかどうか見極めること」と「モノの定位置を決めること」、この二つだけだと言っています。改めて、この基本に立ち戻ってみましょう。

まずはモノを手放す

片付けは、モノを手放すことから始まります。近藤さんは「捨てる」と表現していますが、人に譲る、売るといった方法も、立派な手放し方です。「モノを見極める」作業が終わるまでは、収納について考えるはいけません。モノを収めてしまうと、一見片付いたように錯覚してしまうからです。まずは、何を手放すかを決めることに集中しましょう。

モノを手放すときは、「片付けによって何を手に入れたいのか」を考えてみてください。「スッキリ暮らしたい」「片付けられるようになりたい」といった漠然とした目標ではなく、片付いた部屋で過ごす自分の姿を、できるだけ具体的に思い描きます。

例えば私は、「友人をいつでも招ける部屋。フィンランドで見た、カーテンを開け放して外からの視線を気にせず過ごせる部屋」をイメージしました。インテリア雑誌を参考にしたり、モデルルームを見に行ったりするのもよいでしょう。なぜその暮らしをしたいのかを考えることも大切です。モノを持つことも、手放すことも、結局は「自分が幸せに暮らすため」なのだと納得できれば、判断はずっと楽になります。

触ったときに、ときめくか

手放すことばかり考えていると、邪魔者探しをしているようで疲れてしまいます。大切なのは、「残すモノ」を見つけることです。こんまりメソッドの特徴は、モノを一つひとつ手に取り、「ときめくかどうか」で判断する点にあります。頭で考えるのではなく、実際に触れてみることで、自分の感覚がはっきりしてきます。



この判断を確かなものにするために、同じカテゴリーのモノは、別の部屋にあるものも含めて一箇所に集めます。自分がどれだけの量を持っているのかを正しく把握した上で、「残す」「手放す」を判断するためです。基本の順番は、衣類、本類、書類、小物類、そして最後が思い出の品。後になるほど判断が難しくなるため、取り組みやすいものから進めるのがコツです。



手放せない時の思考転換

わかってはいるけれど手放せない、ときめかないけれど手放せない。そんなモノも必ず出てきます。そういうときは、「そのモノが果たした役割」に目を向けてみます。

買ったけれど着なかった服は、「買うときのときめきを与えてくれた」「こういう服は自分には似合わないと気づかせてくれた」役割があったのかもしれません。

その役割に「ありがとう」と言って手放す。そう考えると、捨てる行為ではなく、一区切りをつける行為に変わります。

場所別ではなく、モノ別を考える

片付けがうまくいかない原因の多くは、モノが多いこと、そして自分がどれだけの量を持っているか把握できていないことです。片付けは「場所別・部屋別」ではなく、「モノ別」に考えることが、リバウンドしないための大切なポイントです。

すべてのモノの定位置が決まった瞬間がゴール

片付けにはゴールがあります。それは、すべてのモノの定位置が決まった瞬間です。その状態を一度体験すると、以前の散らかった暮らしには戻りにくくなります。

そのためには「一気に、短期に、完璧に」取り組むことが必要だと、近藤さんは言います。

短期といっても、最長で半年程度。一生のうちの半年と考えれば、決して長い時間ではありません。もしうまくいかなければ、やり直せばいい。完璧な状態を経験することで、次のゴールが見えてきます。気づいたときには、きっと以前より暮らしやすい場所になっているはずです。



今回ご紹介したのは、こんまりメソッドの基本にあたる部分です。一世を風靡したのには理由があり、実際に成果を感じた人が多かったからでしょう。収納については、私自身の実践も交えて、また別の機会に。(了) 篠田英美



建築知識

～付加断熱のススメ～

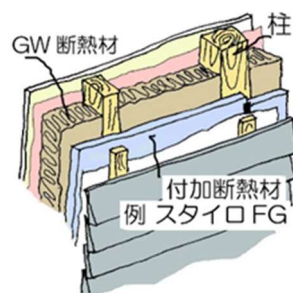
GW 断熱材は木材などと比べ、遥かに熱抵抗値 R が大きく（熱を通しにくい）のですが、壁には家を支える柱、間柱などが必要で、これらは木材です。在来木造住宅の場合、壁全体の 83% を断熱材が占めますが、17% は熱抵抗が低い木材が占め、そのため壁全体の平均熱抵抗は低下します。

断熱材が頑張っても木材が抜け道を提供するわけで、これを「熱橋」といいます。GW 断熱材だけでなく $R2.73$ の熱抵抗なのに、木材部分が逃げを助けるので、平均すると $R2.73$ が $R2.1$ に低下したのと同じことになります。

そこで奥の手を。柱の外から $R1.82$ の樹脂断熱板（例：スタイロフォーム FG 40mm）を張ると、 0.42 だった熱貫流率は 0.24 になり、壁全体が張る前より 76% 断熱力が強化されたことになります。この 76% の断熱力強化は、住んでみると暖房期も冷房期も、劇的な住み心地の改善を感じます。この方法を付加断熱と言います。

古い土壁の家は断熱のしようが無いのですが、外装の杉板やカラー鋼板の交換に合わせて付加断熱すれば、安価で効果抜群です。近年は鋼製住宅が、丈夫で割安、意匠も良いと人気ようですが、鋼材の熱伝導率は木材の 440 倍もあります。そのため、木造住宅と同じように構造材の間に断熱材を充填しても、鋼材が熱の通り道となり、断熱効果は十分に発揮されません。外壁に使われる発泡コンクリート板（ALC）も、樹脂発泡板と比べると熱抵抗は約 $1/8$ しかありません。

だからこそ、木造でも鋼製住宅でも、外側から樹脂断熱材を連続して張る「付加断熱」が効きます。熱の抜け道をふさぐことで、暖房期も冷房期も、体感としてはっきり分かる住み心地の改善が得られるのです。



付加断熱で快適性が激変

辛口コラム 抱卵ギンザケの大量死

北米シアトルはカナダに隣接する町で、この辺りは毎秋ギンザケが遡上する川が多いのですが、この地域では 1990 年代以降、雨の後になると卵を抱えたギンザケが大量死することが分かりました。調査に当たった科学者たちが、この毒物が 6PPD キノン（6PPD-q）という化学物質であることを突き止めるのに 30 年近い努力が必要で、2021 年早々に学術誌に発表された論文は世界を揺るがせました。それが、タイヤの劣化防止に必須の添加剤 6PPD として、あまりにも当たり前に大量使用されていた物質から生じるものだったからです。

タイヤの摩耗は、微小なナノプラスチックの粉末をばらまいていることになります。日本のタイヤ摩耗粉じんの環境中流出量は年間 2 万 8,200 トンと推計され、この微粉末が、大気中のオゾンなどの作用により、毒性の高い 6PPD キノンに変化します。この毒は、雨が降ると一気に川へ流れ込み、遡上・産卵のために川に集まったギンザケは、ぐるぐると円を描いて泳ぎ回り、口を開けて泳いだ挙句、死に至ります。ギンザケはこの毒に対して最も感受性が高い種ですが、他のサケ科魚類の稚魚も感受性が高く、規制や代替物質開発への圧力が高まっています。

魚介はもとより、人間の血管プラークや脳にまで入り込んだとされるナノプラスチック同様、私たちは便利さと利益に浮かれて目をつむり、突き進んできましたが、次第に不都合な現実が姿を現してきたということでしょう。ただ一方で、Lipper.io のように、これまでの「やりたい放題」に挑戦する活動もあり、期待したいものです。



Lipper.io

