

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

2025 年 12 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 —手作りアドベントカレンダーで 12 月を楽しもう—
2. 学びごころ—スマホの外国語教室 Duolingo—
3. 建築知識 —UA 値は絶対ではない?—
4. 辛口コラム —地球の肺・アマゾンが CO₂を放ち始めた—



今月の話題 —手作りアドベントカレンダーで 12 月を楽しもう—

クリスマスまでのカウントダウンを楽しむ「アドベントカレンダー」。今年のご家族と一緒に手作りしてみませんか? 思い出づくりや、季節の飾りとしてもぴったりです。

そもそもアドベントカレンダーとは?

12 月 1 日からクリスマスまでの 24 日間分の小窓や袋がついたカレンダーで、毎日ひとつずつその窓や袋を開けて楽しめます。中にはお菓子や小物、メッセージなどが入っていて、日々の小さな喜びを味わいながら、クリスマスを待ち望む習慣として親しまれています。



作り方はとてもシンプル。まずは小さな袋や箱を 24 個用意します。紙封筒や、100 円ショップのギフト袋などで OK。そこに数字 (1~24) を書いたラベルを貼り、壁やボードに並べて飾ります。中にはお菓子や小さなおもちゃ、メッセージカードなどプチギフトを入れて。何を詰めるかは、家族の喜ぶ顔を思い浮かべながら、あなたのアイデア次第♪

最近では、化粧品や紅茶のアドベントカレンダーも人気。毎日違う香りや味、アイテムを楽しめる贅沢なカレンダーは、大人の楽しみとして注目されています。そんなトレンドを参考に、手作りでも「癒し」や「発見」をテーマにしてみるのもおすすめです。一緒に工作する時間も、かけがえのないひとときになります。壁に吊るすタイプなら、マスキングテープやピンで簡単に設置できますし、棚の上に並べるだけでも十分に華やかです。

手作りのアドベントカレンダーは、暮らしに温もりを添える小さな工夫。毎日ひとつずつ開ける楽しみが、家族の会話を増やし、心を豊かにしてくれます。今年の冬は、住まいの中にちょっとしたワクワクを取り入れてみませんか?

ご参考 Web サイト



アルファジャーナル：
折り紙や布で作る 5 つのレシピをご紹介します。
封筒型・街並み型・タペストリー型など。



RoomClip：ユーザー投稿の実例集。
実際の家庭で作られたアドベントカレンダーの写真が多数。



学びどころ ～スマホの外国語教室 Duolingo～

今年も師走。クリスマスツリーを見ると、真っ赤な果実が枝をしならせるほどに実ったリンゴの木を連想します。さて、同じリンゴでも、今回は Duolingo（デュオリンゴ）という多言語学習アプリの話題です。というのも、筆者が今ものすごくハマっているから。

幼少期に過ごしたメキシコでのスペイン語を、何十年も経ってから取り戻すべく、数ヶ月前からデュオリンゴを始めたところ、語学学習がこんなに楽しいなんて！と革命が起きたのです。これまで NHK の語学講座などを試しても続かず、諦めかけていたことが嘘のよう。毎日勉強したくてたまらないのです。

デュオリンゴは、「誰もが利用できる、世界最高の教育を開発すること」をミッションに掲げ、2011 年に米国でスタートしました。月間利用者数が世界で 8000 万人超（2025 年 9 月）と、現在最も人気のある語学学習プラットフォームです。英語のほか、中国語やスペイン語、フランス語、など約 40 言語を網羅し、発音、リスニング、文法、単語をバランスよく、人工知能（A I）を取り入れ、ゲーム感覚で楽しく学習できます。語学の他にも数学や音楽、チェスなどのコンテンツもあります。



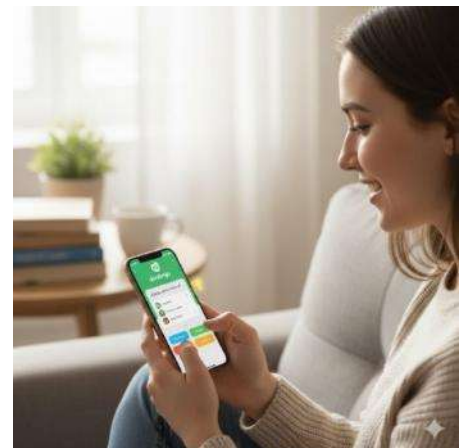
画像は Gemini で作成

数多くある語学アプリの中でデュオリンゴが選ばれる理由として、「無償でもかなり学べ」、「ゲーム感覚で楽しい」ことをルイス・フォン・アン CEO（グアテマラ出身）は挙げます。幼少期に教育格差の現実を目の当たりにした彼は、裕福な家庭の子どもだけが良い教育を受けられる社会に疑問を抱きました。

そこで、「お金がなくても学べる世界」を実現するため、学びを支える仕組みとして広告枠を設け、誰もが自由にアクセスできるようにしたのです。教育の壁を壊すという理想が、デュオリンゴの原動力になっています。実際に使ってみた実感として、アプリはすごく楽しいです。アプリを楽しくするために、ゲームを作ってきた人や、ハリウッド映画の脚本家まで採用したそうです。

A I も早くから取り入れています。例えば、“ユーザーがどう解答したか”、“どこで正解し、つまづいたか”、というデータを元に、ユーザーに応じた出題内容を A I が選び、その上で各ユーザーが何をどこまで理解しているかを把握するモデルを作っているそうです。アプリを使っていると、たま～に日本語が微妙におかしかったり、語順はどちらでも通じるのに一つの形にこだわったりするところには A I を感じます。（学習を妨げるほどではありません。）

学習を促す通知をいつ、どういう内容で送るか、というのにも A I を活用しているそうです。また、生成 A I ができてから、ロールプレイング形式で会話の練習ができる機能も始めました。ユーザーが好きなことを話しても、それに応えられるようになったのは生成 A I の力。たとえば、「サンドイッチ店で注文したいものを聞くストーリーで、もしユーザーが『それよりもお手洗いにいきたいんですけど』と答えてもそれに対応できるのだそうです。



画像は Gemini で作成





画像は Gemini で作成

なんでこんなにデュオリングが楽しいのだろうと考えてみたところ、少しのスペルミスは見逃してくれるところや、ヒントがちらほらあるところ、が頭に浮かびました。たとえば、翻訳する時に単語がわからない場合、その単語をクリックすると訳が出たり、自分で手入力する場合、「ここ」「に」「りんご」「が」「あり」「ます」と細切れに並んだ文字を並び替えるだけで翻訳文を作成できたりします。「私って、案外語学センスあるかも」と思わせてくれます。

今年 9 月には、デュオリングが、A I を活用した独自の「いつでもどこでも手ごろな値段で受けられる」英語能力認定試験「Duolingo English Test」を日本で本格展開すると発表しました。DET は、2016 年から提供を始めた、受験者の英語レベルによって出題される問題や問題のレベル

が変わるアダプティブテストというものです。多くの英語テストと異なり、出題順序も内容も固定されていません。

試験時間は 1 時間、スコアは 10～160 点で判定されます。世界 6,000 以上の大学・教育機関に採用されており、語学力の指標となる「欧州言語共通参照枠（CEFR）」に準拠しています。試験料は 70 ドル（約 1 万円）で、オンラインで受験可能。知名度向上に向けて国内の大学と連携し、今後 5 年間で最大 10 万回分のテストを無償提供するということです。

筆者は現在スペイン語、ポルトガル語、イタリア語を同時に学んでいます。もちろん無料版で。

基礎のあるスペイン語に比べると、他の言語の進み具合は遅いですが、通勤の電車の中など隙間時間を有効活用するほど気に入っています。何よりもこのアプリを使って学ぶことが楽しいのが良いですね。事実、先出のルイス・フォン・アン CEO は、デュオリングの競合相手は、SNS のInstagramやTikTok だと言います。SNS と隙間時間の争奪戦を想定するという目標にも、強い理念を感じます。

まだデュオリングでの学習成果を試す時は来ていませんが、今月スペイン語検定を受けてみます。

（篠田英美）

参考：日本経済新聞、日経ビジネス

日本語アプリから下記 8 つの言語が学べます。

英語アプリであれば約 40 か国語学ぶことができます。

 英語 717万人が学習中	 韓国語 236万人が学習中	 中国語 101万人が学習中	 フランス語 52.4万人が学習中
 スペイン語 18.5万人が学習中	 ドイツ語 12.4万人が学習中	 イタリア語 9.72万人が学習中	 ポルトガル語 1.86万人が学習中



無料で楽しく外国語を
学ぼう

スタート

ログイン

スタートボタンからいくつかの質問に答えて学びたい言語をセレクトするとすぐに使えます。



建築知識 ~UA 値は絶対ではない?~

UA 値（外皮平均熱貫流率）とは、家の断熱性能を表す指標で、外気温と室温に 1℃の差があるときに、家全体から逃げる熱量を外皮面積で割った値です。数値が小さいほど熱が逃げにくく、省エネで快適ということになります。2025 年からこの UA 値の計算が義務化され、住宅選びの新しい基準として注目されるようになりました。

ただし、数字だけに頼るのは危険です。同じ延床面積で同じ UA 値でも、家の形によって実際の熱の出入り量は変わります。たとえば、シンプルな縦二階の家とコの字型の家を比べると、外皮の表面積は 1.6 倍も違う例があります。UA 値は「1 m²あたりの熱の逃げやすさ」なので、外皮面積が 1.6 倍なら、実際の熱損失も 1.6 倍に近づくという理屈です。数字が同じでも、性能は同じではありません。

光熱費と温熱環境を考えるなら、シンプルな形状と窓の配置が重要です。特に東西の大きな窓は、夏は厳しい直射日光で室温を上げ、冬は冷気の侵入経路になります。反対に南側は軒を工夫すれば、冬は暖かい日射を取り入れ、夏は遮ることができます。

さらに重要なのが断熱施工の精度です。図面上では断熱材がびっしりでも、現場で隙間があればそこが“穴”となり、熱は逃げていきます。本当に大事なのは、数字だけでなく、「現場で断熱を理解し、丁寧に施工する人」を選ぶこと。UA 値は家の性能を測る“物差し”ですが、実際の快適さは人の手で決まります。



きれいに断熱材が入っているが、断熱材の波うち、隙間が直しきれていない。契約前にぜひどんな工事をする会社か見ておくべきです。

辛口コラム 地球の肺・アマゾンが CO₂を放ち始めた

「地球の肺」と呼ばれるアマゾン熱帯雨林が、いまや CO₂を吸収するよりも排出する側に回りつつあるそうです。BBC によりますと、森林火災や伐採、干ばつの影響で、木々が成長に使う炭素よりも、燃烧や分解で放出される量のほうが多くなっているといえます。これまで地球の温暖化を抑えてきた巨大な吸収源が、温室効果ガスの新たな排出源に変わりつつあるのです。

大気中の CO₂濃度は、産業革命前の 0.028% (280ppm) から現在は 0.042% (420ppm) に上昇しています。わずかな差のように見えますが、地球規模では気候を変える大きな変化です。

そしてこの上昇は、私たちの生活空間にも無関係ではありません。建物内で換気が不十分になると、CO₂濃度は 0.1% (1000ppm) を超え、集中力の低下や眠気が起こることが知られています。地球全体の濃度上昇が進めば、換気設計やエネルギー利用にも影響を及ぼしかねません。

アマゾンの変化は、遠い地球の反対側の出来事ではなく、私たちの暮らしの延長線上にあります。人の活動と森の異変が同じ空でつながり、空気の質を少しずつ変えているのです。地球も人間も健やかに呼吸できる環境を守ること——その当たり前を維持することが、いま最も難しい課題になりつつあります。



アマゾンの焼き畑 Gemini で作成

