

## ゆとりある生活空間

### －外的生活空間と内的生活空間－

麻 生 憲 一

#### I. はじめに

モノが豊かになり、生活が潤うにしたがい、人びとはただ住めばよいとされる建築物から、より快適で外見のより美しい生活空間を希求していく傾向にある。つまり、社会が成熟化していく共に、建築物は、建モノから美的構造物としての建築物へと変容する。それは、他方で生活者の立場からみれば、アメニティに配慮した生活空間であるともいえる。

われわれは、戦後の貧しい時代から60年代の高度経済成長期を通じて、欧米人にとっては「うさぎ小屋」と称される貧相な佇まいに住みながら、「物質的な豊かさ」を求めて働き続けてきた。そして、現在、経済大国と称されるようになり、ある程度の経済的・物質的な豊かさは実現できたものの、それに見合う「ゆとりある生活空間」が確保されたかはいささか疑問が残るところである。

70年代以降、政府は早くから「ゆとりある生活空間」を実現していくための施策を打ち出してきた。1977年に策定された第3次全国総合開発計画では、「生活環境の整備」が施策の柱となり、第5次の全国総合開発計画「21世紀の国土のグランドデザイン」(1998年)では、「ゆとりある生活空間の形成」が大きなテーマとなり、「生活空間倍增戦略プラン」が策定された。しかし、それらの施策の多くは、「ゆとりある生活空間」を物理的、物質的な容量として捉えたものが多く、精神的な「やすらぎ」の場としての生活空間のあり方に関する議論は比較的になかった。

本稿では、「生活空間」を「外的生活空間」と「内的生活空間」の2つの

視点から捉える。「外的生活空間」とは居住環境であり、「内的生活空間」とは住空間を意味している。それら2つの視点から、「ゆとりある生活空間」とはどのようなものなのか、またそれを実現していくためには何が必要なのかを考察する。

## Ⅱ. ゆとり概念

一般に「ゆとり」という言葉が用いられる場合、「ゆとり・豊かさ」という対的な表現方法がよく使われる。「ゆとり」という語感には「心の豊かさ」が、「豊かさ」という語感には「物質的な豊かさ」が、暗黙裏にその背後に含まれている。だが、「ゆとり感」とか「豊かさ感」と言われた場合、その使い方は曖昧である。「豊かさを生活実感する」と言う場合には、それは、「ゆとり感」をも包括した意味合いが含まれている。「ゆとり」のある暮らしとはどのようなもので、「豊かさ」とどのような関係にあるのか。明確な定義や指標がないまま、曖昧なイメージのみが先行し、国の具体的な施策に結びついている。

旧通商産業省は1991年に「ゆとり社会の基本構想」を提示し、「ゆとり」に関する国の考え方を示した。その基本構想では、「ゆとり」を「心身に余裕や落ち着きを感じられ、精神的に余裕のある心の豊かさ」と定義し、「心身の安らぎは、豊かな生活環境の下、個々人が将来の不安なしに自分自身の確固たる立脚点を持ち、主体的、創造的に物事にかかわりを持つことによって得られるもの」としている。そして、「ゆとり」を「経済的ゆとり」を基本として、「時間的ゆとり」と「空間的ゆとり」の3要素により定式化<sup>1)</sup>し、これら3つの「ゆとり」が確保され、それぞれの「ゆとり」について精神的に充足度が高く、総体として心の豊かさをもたらされている状態を「ゆとり」としている。ここで「経済的ゆとり」とは、物質的や金銭的にもたらされる「ゆとり感」であり、「時間的ゆとり」とは、余暇や自由時間からもたらされる「ゆとり感」、「空間的ゆとり」とは、居住環境や住空間からもたらされる「ゆとり感」である。

後節では、この中で「空間的ゆとり」を取り上げ、どのような状況におい

て「空間的ゆとり」が生み出されるかを考察する。

### Ⅲ. 空間的ゆとり

本稿では、「空間的ゆとり」としての「生活空間」を「外的生活空間」と「内的生活空間」という両側面から捉える。つまり、「外的生活空間」とは、「居住環境」のことであり、道路、下水道、公園等の生活関連社会資本や土地・住宅などの外的に供給されるものであるのに対して、「内的生活空間」とは、「住空間」のことであり、室内空間の物理的な広さや装い、間の取り方などの内的に構成される「生活空間」である。また、「室内空間」から創出される「安らぎ」や「くつろぎ」という精神的・心理的要素も「内的生活空間」にとっては大切なものである。以下では、これら「外的生活空間」と「内的生活空間」について考察しよう。

#### 1. 「外的生活空間」としてのゆとり

##### (1) 生活関連社会資本整備の現状

わが国は、高度経済成長の過程の中で、他の先進諸国に比しても遜色のないほどの大規模な財政資金を社会資本整備のために投入してきた。その結果、上下水道、都市公園、住宅、道路などの生活に密着した生活関連社会資本の整備水準は飛躍的に向上した。

表1. わが国の社会資本の整備水準の推移

項目	整備水準指標	単位	1960	1965	1970	1975	1980	1985	1990	1995	1999	2000	2004	2005
下水道	排水が公的の主体により衛生処理される人口の割合(注1)	%	6 (1961)	8	16	23	30	36	44	54	63	71	79.4	80.9
廃棄物	ごみ減量処理率(注2)	%					67.9	73.6	79.6	88.5	93.3	94.1	96.5	
水道	人口普及率	%	53	69	81	88	92	93	94.7	95.8	96.4	96.6	97.1	
都市公園	住民1人当たり面積(注3)	m <sup>2</sup> /人	2.1	2.4 (1967)	2.7	3.4	4.1	4.9	5.8	7.1	7.9	8.1	8.9	
住宅	1戸当たり延床面積	m <sup>2</sup> /戸		73 (1963)	74 (1968)	77 (1973)	80 (1978)	86 (1983)	89 (1988)	91.9 (1993)	92.4 (1998)			94.9 (2003)
道路	国道整備率(注4)	%					61	56	55	55	55.5			60.2
	高規格幹線道路供用延長	km	0	190	649	1,888	2,867	3,758	5,281	6,567	7,554	7,843	8,730	
鉄道	混雑率(東京圏)	%				221	214	212	203	192	180	176	171	170

出典:『日本の社会資本2007』p.23を一部抜粋

(注1) 総人口の打ち、下水道、コミュニティプラント及び集落排水施設等により排水が公的の主体により衛生処理されている人口の割合。なお、1961～85年までは下水道のみのものである。

(注2) 焼却量+不燃ごみ処理量+資源化処理量を計画処理量で除した率

(注3) 5年に1度の調査

(注4) 改良済み(車道幅員5.5m以上)かつ混雑度1.0未満の延長を道路実延長で除した率

## 研究ノート

表1をみると、下水道普及率は2005年で80.9%、水道人口普及率は2004年で97.1%、都市公園の住民一人当たり面積は2004年で8.9㎡/人、道路高規格幹線道路供用延長8,730km、どれをとっても1960年以降大幅に増加した。特に、下水道については、1960年の整備率がわずか6%であったものが、1990年に入り急上昇し、2005年までの45年間で8割以上が整備されたことになる。

日本の社会資本の整備水準を欧米の先進諸国と比較すると、上下水道、道路、鉄道はほぼ先進国並みになったとはいえ、都市公園整備率については欧米諸国を大幅に下回っている。東京23区と他の大都市圏を比較すると、ほぼ10倍から20倍の開きがある（表2参照）。

表2. 社会資本の整備水準の海外比較

項目	整備水準指標	単位	日本	イギリス	ドイツ	フランス	イタリア	アメリカ
下水水道	処理人口普及率	%	80.9 (2005)	97 (2000)	95 (2001)	79 (1998)	75 (1995)	71.4 (1996)
水道	普及率	%	97.1 (2004)	99.0 (1997)	99.0 (1997)	99.0 (1997)	98.0 (1997)	91.6 (1997)
都市公園	計画対象人口当たり公園面積	㎡/人	全国8.9 東京23区2.9 (2004)	ロンドン 26.9 (1997)	ベルリン 27.4 (1995)	パリ 11.8 (1994)	ローマ 11.4 (1973)	ニューヨーク 29.3 (1997)
道路	自動車保有台数当たり 高速道路延長	m/千台	115 (2003)	119 (2003)	252 (2003)	292 (2003)	188 (1999)	390 (2001)
	国道4車線以上の延長 と割合	km %	6,828 12.60 (2004)	6,150 12.75 (1998)	(-)	6,120 20.40 (1992)	(-)	61,469 25.13 (1998)
鉄道	営業キロ	千km	27.7 (2003)	17.1 (2002)	36.1 (2003)	29.3 (2003)	16.3 (2003)	233.7 (2002)

出典：『日本の社会資本2007』p.26を一部抜粋

## (2) 地価と住宅環境の現状

日本の住宅環境を考えると、日本の地価問題を無視することはできない。日本はもともと土地神話があり、諸外国に比べて地価は割高であった。それが86年以降のバブル経済によって、地価は異常なまでに高騰し、一時期地価総額はGDP比で5倍以上にも達したと言われている。これは、特に東京都内で顕著であった。

図1では、住宅地の地価と勤労者世帯の可処分所得を指標化（2000年=100）して1967年から2010年までの時系列的推移を示した。住宅地の地価は、60年代以降、上昇を続け、1991年をピークにその後2000年代に入り大幅に下落している。これは、まさにバブル経済が崩壊するとともに地価も下落し続けているといっても過言ではない。地価はピーク期の1991年で126.1、2010

## ゆとりある生活空間

年は67.5ポイントで、20年間で半分近くまで下落しており、現在の日本のデフレ状況の深刻さをよく表している。一方、勤労者世帯の可処分所得も1997年以降、減少傾向にあり、地価の下落が勤労者にとって、住宅取得の機会の拡大にはなり得ていない。

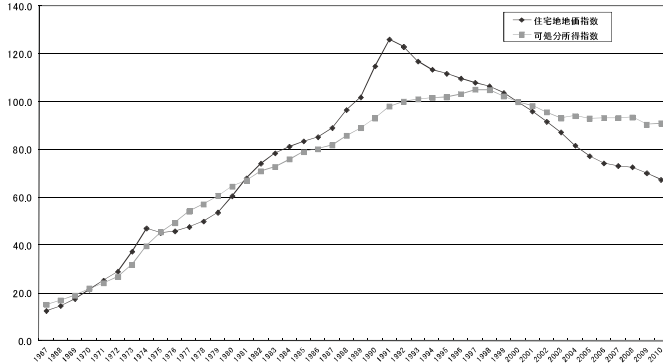


図1. 住宅地価指数と可処分所得指数の推移

出典：住宅地価指数は「日本統計年鑑」より、可処分所得指数は「家計調査年報」よりそれぞれ作成

日本の住宅は、1979年のECの報告書でrabbit hutch（うさぎ小屋）と称されたように、諸外国に比べて手狭であると言われてきた。しかし、その後30年近くの間で、日本の住宅は、それなりに広くなった。図2の戸当たりの住宅床面積で見ると、日本は全体で94.1㎡で、アメリカの158㎡には及ばないものの、イギリス92.5㎡を上回り、ドイツ99㎡、フランス100.1㎡にほぼ匹敵する広さとなっている。また、持ち家（122.6㎡）では、フランス119.5㎡

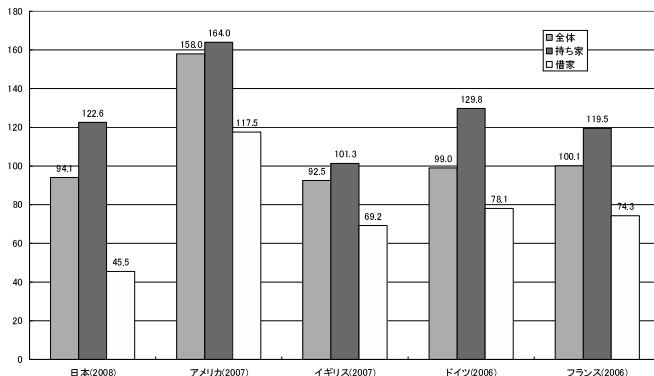
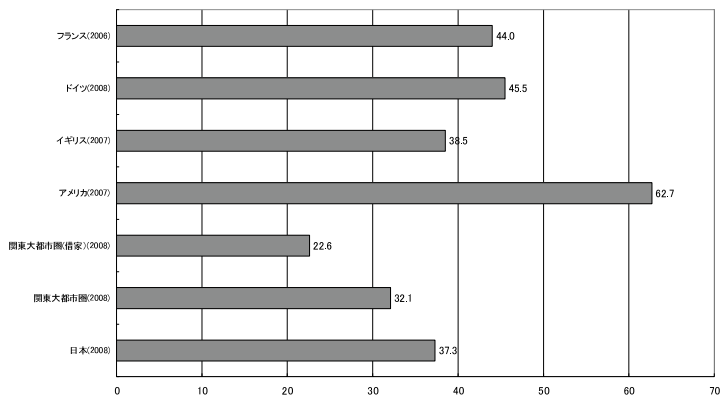


図2. 戸当たり住宅床面積の国際比較

出典：住宅経済データ集2010年度版



出典：住宅経済データ集2010年度版

図3. 一人当たり住宅床面積の国際比較

をも上回っている。図3の一人当たり住宅床面積では、日本は37.3㎡で、イギリス38.5㎡と同規模の広さである。ただし、日本の借家の一戸当たり住宅床面積45.5㎡は欧米に比べて、かなり低水準にある（図2参照）。

### (3) 「ゆとりある生活空間」整備への政府の対応

法定労働時間の短縮により、われわれの自由時間はかなり増加した。30人以上の事業所の常用労働者1人当たり月間総労働時間は2010年で149.8時間、1990年の171時間と比べる20時間以上短縮している。しかし、この自由時間の拡大をどの程度活用しているかについてアンケート調査<sup>2)</sup>を行うと、3割近くの人たちは何も活用していないと回答している。自由時間内の余暇活動として、「テレビ、ラジオ、新聞、雑誌などの見聞き」と回答するものが最も多く、また余暇活動に半数近く（45.5%）の人たちが不満足と回答している。余暇活動のための居住環境について、それを総合的な見地から集積し推進していく体制整備が不十分である。

1993年当時、政府は旧経済企画庁国民生活局内に「ゆとり空間ガイドライン研究会」を設置し、21世紀に向けて地方公共団体、特に市町村が総合的な余暇環境整備に取り組むための余暇空間の量や余暇環境整備の視点などの留意事項をまとめた指針「ゆとり空間ガイドライン」を発表した。「自由時間は個人が自己実現を図っていくための基盤であり、これをどのように活用す

るかは、一人一人の選択に委ねられるべきものであるが、国民生活の質的充実、生活文化の向上等の観点から、行政として、個人が自由な選択を行いやすい環境整備のための、地域における自由時間充実に資する余暇環境の基盤条件の整備を推進することが重要である。」との主旨からガイドラインを作成した。そこでは「ゆとり空間」を「生活時間から生理的の必要時間である1次活動時間と仕事等の社会的拘束時間である2次活動時間を除いた各人が自由に使える3次活動時間を自由時間とし、自由時間に行われる余暇活動が展開される空間」と捉え、4つの空間に分割した。①自然・緑地空間（キャンプ場、青年の家・自然の家、都市公園、市民農園、生活環境保全林、緑地保全地区等）、②健康・スポーツ空間（体育施設（体育館、陸上競技場、野球場、プール等）、学校施設（小中高の体育館・運動場・プール）、テニスコート、ゴルフ場、運動公園、キャンプ場、職場等）、③趣味・学習空間（各種学校、専修学校、職業訓練校、公会堂・相会館、公民館、集会施設、カルチャーセンター、図書館、博物館、ホール、映画館、音楽堂等）、④社会参加空間（県民会館、公会堂・市民会館、公民館、集会施設、図書館、博物館、社会福祉施設、老人憩の家、保護施設、精神薄弱者援護施設、母子福祉施設、児童館、保健センター等）。これら4つの空間を排他的に、独立的に区切るのではなく、空間相互間の重なりあう部分については重複を否定することなく、多機能的な空間として取り扱おうとした。

次に、政府は、「生活大国5か年計画」を打ち出し、余暇環境の整備に対する具体的施策を示した。自由時間の拡大に伴い、余暇活動の種類が多様化するだけでなく、時間の使い方も日常型、週末・短期休暇型、長期休暇型と多様化する。また、家族単位で手軽に余暇を楽しむこと、自然との触れ合いを求めること、健康づくりを行うこと、などへのニーズも高まる。長期化への対応、混雑緩和のための分散促進を中心に、国民が多様な余暇活動を選択しやすい環境づくりを進めることを政策目標とした。

1998年、第5次全国総合開発計画である「21世紀の国土グランドデザイン」では、「ゆとりある生活空間の形成」をテーマとして「生活空間倍増戦略プラン」が策定された。長引く景気低迷による国民の将来に対する不安感を払

## 研究ノート

拭し、将来に対して夢や希望が持てるようにするため、多様な価値観を活かすことができる場としての生活空間（「住空間」、「買い物空間」、「遊空間・田園空間・健康空間」、「教育・文化空間」、「高齢者にやさしい空間」、「女性が活躍できる空間」、「安全な空間」、「環境にやさしい空間」、「交通・交流空間」及び「職空間・ゆとり時間」）の倍増を目指した。また「住空間」では、一人当たり床面積を5年間で欧米並の水準（40㎡弱）に引き上げ、広く快適な住宅を整備することが盛り込まれた。

このように政府は、「ゆとりある生活空間」の形成に向けてさまざまな施策を展開してきた。しかし、欧米諸国と比べると、都市公園、大都市圏の居住空間など生活に密着した生活関連社会資本の整備は未だ十分とはいえない。このようなわれわれの生活に最低限必要とされる公共財的特性をもつ社会資本の整備は早急に行う必要がある。しかし、どのようなプライオリティで施策を展開していくのかとなると、その順位付けはなかなか難しい。また、生活関連社会資本を考える場合、物理的量的な問題だけでなく、質的な充実が問われることにもなる。

人間の欲求行動を説明する際に、よく引き合いに出されるのがA.H.マズローの「欲求の段階的發展説」である。これは、人間の欲求を、生理的欲求、安全の欲求、所属と愛情の欲求、尊敬の欲求、自己実現の欲求の5段階に分け、人間の欲求はより低次なものから高次なものへと段階的に発展し、最高次元が自己実現の欲求であるとしている。われわれの生活関連社会資本に関連する欲求がどの段階の欲求に属するのか判断に苦しむが、それらの欲求の多くは、単線的なものではなく、複線的で重複的に発露されるものである。その意味では、全ての人びとの欲求を同時に満たすことはそもそも不可能である。生活に最も必要な純公共財的なものへの供給は必要であるにしても、どの段階までを政府の施策の下で行うのかは実際に判断が難しい。ただ、あえて言えば、公平を期した一律的なやり方は、万人のためになるようで、ならない場合が多い。大きな公民館やホールを作ったが、結局は利用価値が低く、税金の無駄遣いに終わるような市町村は全国に数多く存在している。ましてや、「ハコモノ」が批判される現状では、そのような施策は土台不可能



である。

今後とも「ゆとりある生活空間」をわれわれ国民に保証していくことは政府の役割である。しかし、景気が低迷する中で、巨額な財政赤字を抱える政府にとって、あれもこれもものばら撒き主義的生活関連社会資本の整備は事実上不可能である。予算が逼迫する中で、政府は社会資本整備への優先順位を明確にし、それに対する説明責任を負い、国民への合意形成に努めるべきである。また同時に、国民は「ゆとりある生活空間」を確保するためには、それぞれがそれなりの対価を支払うことを認識しなければならない。

## 2. 「内的生活空間」としてのゆとり

ゆとりある住まいとは何であろうか。それは端的に言えば、広い居住空間であるとも言えるが、ただそれだけでは、ゆとりを感じないのもまた事実である。ある民間機関の調査によると、住まいに求めるものとして、回答者がその第1位に挙げたものが「心身の疲れをいやす」ということであり、第2位の「自分だけのプライベートな時間と空間をもつ」を大きく上回っている。これは、われわれが住空間にゆとりを感じる場合、単純に物理的な空間の広さだけではなく、住空間内での精神的な「やすらぎ」にも依存している。しかし、この住空間の物理的要素と精神的要素とは、決して相反するものではなく、お互いが相乗的に影響し合うものである。

### (1) 物理的要素

アメニティを満たす居住環境を創造することは、建築学や生活科学の長年のテーマであった。そこでは人間にとって、快適で住み良い物理的住空間が模索された。快適な生活を送るために、極めて重要な住空間条件として、温熱環境、音環境、振動、光（視）環境などがある。本節では、以下、これについて要約する。

#### ①温熱環境

われわれ人間の体の内部では、代謝によって熱をつくりだし、外部へ熱を放熱することでバランスをとり、体温を一定に保とうとする働きがある。こ

## 研究ノート

れは体温調整メカニズムと呼ばれるものであるが、この調整メカニズムのバランスが崩れると、われわれは不快な暑さや寒さを感じる。従って、人々が温熱的に快く感じるためには、暑くも寒くも感じさせないような状態をつくらねばよいということになる。つまり、これこそがバランスの保たれた状態だからである。しかし、実際は、このような温熱環境の状態をつくりだすことは、それほど容易なことではない。100%の人を満足させる（暑くも寒くも感じさせない）ことはほとんど不可能に近い。快適な温熱環境をつくりだすことは、あくまで近似的な方法でしかないのである。

温熱環境とは、以下の物理的環境要素から構成される。これは「空気温度」「放射」「気流」「湿度」「着衣量」「運動量」の6つの要素からなる。この中で、住空間にとって、最も重要なものは「空気温度」と「湿度」であろう。通常、快適な居住環境条件を表すものとして、気温が用いられる。暖房するときには気温21℃が良いとか、湿度を若干調整するためには加湿が必要であるとかいわれる。しかし、同じ21℃の気温であっても、風速の違いや着衣の違いより、その実感は大きく異なるであろう。つまり、これらを評価する何らかの指標が必要である。この指標として、一般的によく知られており、夏になると登場するのが不快指数である。これは気温・湿度・風速の組合せ条件を換算したものである。蒸し暑く、風が澁んでいるときは、不快指数はもちろん高くなる。この指標が出されて以来、人体の温冷感や温熱環境指標に関する研究が多く行われ、さまざまな指標が開発された。その一つが「新有効温度」であるが、これは湿度の変化が人の温熱感覚に与える影響を、乾燥温度の変化に置き換えて表したもので、一口でいえば「湿度の影響を加味した空気温度」ということになる。これを使って、満足する人の割合が最も多くなる作用温度を求めると、冬季が21.7℃、夏期が24.4℃になるといわれる。

単純に言えば、好ましい温熱環境を得るためには冷暖房空調を行えばよい。だが、これには、大量のエネルギー消費が必要とされる。石油や石炭、天然ガスなどの化石燃料が無尽蔵に存在するのであれば問題はないが、「限りある資源」であることを念頭に置くならば、エネルギー多消費型の生活スタイルから、省エネルギー型の生活スタイルへの転換が必要である。ゆえに建築

工法にも、「省エネ」を考慮した建築方法が求められる。これは、建て方自体の工夫と素材の用い方にかかっている。

## ②音環境

われわれの日常生活は、様々な音や振動に取り巻かれている。都市化が進むにつれて、音のエネルギーは増大し、生活環境においても不快な感じを与えることが多い。交通騒音や工事に伴う騒音、身近な隣人による騒音など、程度の差こそあれ、さまざまな騒音の渦中にさらされている。また、本人が意識しなくても、周りの住民に対する騒音源となっている場合も往々に見られる。いずれにしても、近代的な都市生活は、必然的に騒音を伴うことを意識し、それに対する必要な対策を講じなければならない。日常生活で、さほど気にならない音の大きさは、普通日中で50ホン以下、夜間で40ホン以下とされている。これは図書館や静かな事務所での音の大きさに匹敵している。逆に、80ホンを超えると、これは地下鉄の車内の音の大きさに匹敵し、非常に不快な騒音としか映らなくなる。ただし、音の印象は、感性的、主観的なものであり、従って個人差が大きいのもまたその特徴である。では、居住空間において、好ましい音環境をつくるには、どうすればよいか。それには、大きく分けて、2つの方法が考えられる。それは、邪魔になる音を遮断（遮音）し吸音する方法と、音を積極的に加える方法の2通りである。

遮音については、木造家屋でせいぜい20ホン、嚴重な対策を講じて、30ホンの遮音性能を確保できる程度とされている。40ホンもの遮音性能を確保するためには、ほとんど密室のような部屋にしなければ不可能である。吸音については、普通の日本の家屋の場合、コンクリートがむき出しになってない限り、家具やカーテン、絨毯に音が吸収されて、音が響きすぎるといことはそれほどないであろう。

音を積極的に加えるとは、サウンドマスキングシステムやBGMに見ることが出来る。サウンドマスキングシステムとは、「比較的静かな事務室で周辺の人の話し声が気になるときや、個室や応接室でとなりの部屋から話し声が漏れてくるときなどに、わざと音を出してやり、話し声が気にならなくさせる手法」である。BGMは工場や事務所などで生産効率をあげるために流

## 研究ノート

される音楽であるが、生理・心理的に働きかけ、安らぎ感やリフレッシュ感、精神の活性化をもたらす方法である。

音の強さは、距離の2乗に反比例する。従って、いくら騒音を出そうとも、周囲になにもなければ、なんの問題も起こらない。しかし、現代の過密な居住環境では、それは不可能に近い。上記のどちらの方法にしても、完全に騒音を取り除くことはできない。結局は、それを考えるなら、日常生活において、騒音をださないという、住む側の周りに対する心遣い（配慮）が一番必要とされる。

### ③光（視）環境

日常生活において、光環境のもつ意味は大きい。特に、居住空間の中では、光源の種類や照明方法によって、人は興奮したり、不安になったり、ゆったりした気分になったり、また活気づいたり、さまざまな心理的影響を受ける。従って、心理的・精神的に不快にならないような住空間をつくり出すべきである。また、室内空間で何を行うのか、その用途によっても、光環境は異なってくる。読書や長時間視力を使うような作業に対しては、視覚機能を低下させないような眼にやさしい光環境が必要とされる。

光環境を不快にさせない条件として、第一にグレア（眩しさ）をなくすること、第二に物の見え方（特に人の顔などの見え方）を悪くさせないこと、第三に室内の全体的な明るさの分布を劣化させないということの三点があげられる。これらは、視覚機能を低下させず、心理的に不快にさせず、雰囲気をつくり出すという意味で、きわめて重要なものである。

自然採光や人工照明どちらにしても、住空間における光環境を示す物理量として、照度<sup>3)</sup>と輝度<sup>4)</sup>がある。これらは明るさを計る尺度である。適切な照度<sup>3)</sup>が得られているかどうかを判断するには、本来、輝度<sup>4)</sup>を用いるのが適当であるが、輝度は面の反射率などによって測定が複雑であるため、一般的には明るさの判断には照度<sup>3)</sup>がよく用いられる。適切な明るさを得るためには、室内全体を明るくする全般照明と、一部分の明るさの局部照明とを、適宜組み合わせることが必要である。住宅の照度基準として、裁縫などの細かい作業をするときには1,000～3,000ルクスが、勉強などの際の机上面の照度は500

～1,000ルクスが必要である。一般の居室では500ルクスぐらいが目安になるといわれている。

住居内での様々な行為や作業は、それを行う上で照度を確保できればというだけでは済まないことが多い。それには照度の分布が問題となる。一般にその室内の照度分布は、最も照度の高い所と、低い所との明るさの比が、1/10以下が好ましいとされている。このためには、照明や窓の配置などに配慮が必要である。照明からの光の強さに加えて、室内の明るさに影響するものに、材料の反射率がある。照明を効率よく使うためには、材料の反射率を考慮すべきである。照明器から放射される光束が、室内全体に放射されると、効率がよい。光源を包み込むと、効率は下がり、その器具の寿命も下がる。しかし、光源を露出すると、眩しくて快適な照明環境にはならない。光源と、室内の壁や家具などの明るさの対比が程良く調和すると、快適な部屋になる。その意味で、間接照明などの工夫も必要である。

以上、物理的要素として、温熱環境、音環境、そして光（視）環境についてみてきた。これらは居住環境に影響を及ぼす物理的要素の一部ではあるが、これらの要素が相互に組み合わせられ、影響し合うことにより、一つの住空間の装いを創り出す。住空間に対して、人間として生理的に不快を感じる客観的な基準は存在する。この意味で、誰にでも快適さを与える住空間の建築工法は存在する。しかし、この住空間の装いには主観的要素が介在するものもある。同一の住空間の装いが全ての者に「空間的ゆとり」をもたらすとは限らない。この点で、住空間は、そこに住む人間の個性のあらわれと見なすこともできる。

住まいの「内的生活空間」において「ゆとりある生活空間」を物理的要素として創り出すには、それは決して他から与えられた産物ではなく、そこに住む者の個性が長年にわたって醸し出した装いでなければならない。

## (2) 精神的・心理的要素

「ゆとりある住まい」とは、ただ室内の物理的な広さだけを言ったもので

はない。それは心身の疲れを癒す場であったり、くつろぎや安らぎを求める場であったりする。よく旅行から帰ったときなどに、どんなに狭くとも我が家が一番良いと感じるのは、そこがこのようなくつろぎや安らぎを与えてくれる場であるからであろう。

では、室内空間において、くつろぎや安らぎ感はどのように与えられるのであろうか。広辞苑によると、「くつろぐ」とは「安心する」「落ちつく」「ゆったりできる余地がある」を意味し、「安らぐ」とは「安らかな気持ち」「穏やかな気持ち」「心の平安」を意味している。ここであえて極論すると、「くつろぐ」とは、住空間内の物理的要素からもたらされる心理的状況を示しており、「安らぐ」とは、その中で暮らす人間関係上の包括的な心理的状況を示しているといえよう。

### ①くつろぎ

くつろげるためには、まず緊張感を無くせばよい。それには安心感を得る必要がある。つまり、危険と怖さ、恥ずかしさ、汚さなどから解き放たれ、警戒せずに住むことのできる条件が整っていることである。安心感とは、居住空間にあっては、室内の安全性と結びついている。家庭内の事故（火災・地震・水風害など）の危険性から身を守るための条件を整えることは、安心感を得るためにはどうしても必要なものである。また、日常生活において緊張感を取り除くもう一つのやり方として、われわれは室内では履物を脱いだり、外着から室内着に着替えたりする。これらは長年の生活習慣がくつろぎ感に結びついたものであり、主観的要素が強い。くつろぎを得るためには、室内の「間の取り方」もまた重要である。日本の住居は内部と外部とが連続性によって繋がっているといわれる。西洋建築のように、厚い石の壁によって、内部が外部と遮断されることはない。日本建築はその開放性によって、たとえ「うさぎ小屋」と呼ばれる狭い居住空間にあっては、居間と縁側の連続性により、よりゆったりとした室内空間を生み出すことができる。ただ、これを可能とした畳の存在を見過ごすことはできない。一室を客間として、居間として、また寝室として多機能的な便宜性をもたらしたのが、畳のもつ無限の広さである。日本の家屋には家具が少ないといわれる。だが、この畳

だけの何もない空間がわれわれに心理的なくつろぎ感を与えてくれるのかも  
しれない。

## ②安らぎ

どんなに立派で、どんなに広い家であっても、そこに住む人間同士の間で、  
争いやいざこざがあれば、それは決して安らぎのある住まいとはいえない。  
また隣人同志で揉め事の絶えない住まいも同様である。安らぎの得られない  
住まいに、誰しも帰りたくはないであろう。つまり、良好な家族関係や隣人  
関係を作っこそ、家庭という室内空間に安らぎをもたらすことができる。  
日本の古くからの大家族制度は、数世帯の家族が同居し、長主を中心とした  
良好な家族関係を形成していくという意味で、住空間にある種の安らぎをも  
たらすことが可能であった。

住まいの「内的生活空間」において、「ゆとりある生活空間」を創り出す  
ためには、「物理的要素」とそこに住む者の「精神的・心理的要素」とが、  
うまく溶け合うことが必要である。だが、それらは往々にして、相反する場  
合が多い。これは、蓮見（1989）の言葉をかりるなら、「たとえば、空間的  
に余裕のある生活状態を端的に言い表すならば、広い住宅や敷地をもつ住生  
活ということになる。しかし、そうした住生活を維持していくためには、  
高額な投資や長期にわたる負債をかかえ、また年々多額の維持費を費やして  
いかざるを得ない。空間的な余裕は金銭的な窮屈さをもたらす可能性が高い。  
また、このような住生活を快適に維持していこうとすれば、掃除や手入れ等、  
住宅の管理についてもかなりの労力を割らなければならない。その意味で、  
空間的な余裕は、時間的な余裕をも制限することになる。荒っぽい言い方  
になるが、空間的に「ゆとり」のある生活、あるいは空間的にゆたかな生活  
を求めようとするれば、金銭的なゆたかさや「ゆとり」、時間的なゆたかさや「ゆ  
とり」を犠牲にしなければならないといったことになりかねない」というこ  
とである。われわれは、やはり相互にバランスのとれた「ゆとり感」を模索  
していかなければならないが、ではバランスとはどのようなものなのかとい  
えば、それは最低水準を超えた段階で全く個人の主観的な判断（効用）にま

## 研究ノート

かされたものとなる。

### Ⅳ. おわりに

「ゆとりある生活空間」とはどのようなものなのか、またそれを実現していくためにはどのような点に注意が必要なのか、これを生活空間の「外的生活空間」と「内的生活空間」に分けて考察してきた。生活空間の「外的」では、生活関連社会資本の整備状況と地価や住宅供給の現状、そして余暇活動の場としての公共施設の整備状況についてみてきた。生活空間の「内的」では、住空間の物理的要素（温熱環境、音環境、光環境）と精神的・心理的要素が「ゆとり感」に与える影響についてみてきた。これら生活空間の「外的」なる空間と「内的」なる空間が相互に影響し合いながら、一つの「ゆとりある生活空間」を創出している。

本稿では、生活空間の「外的」と「内的」の一部分しか考察対象としていない。また「外的」と「内的」の相互の関係について考察していない。これらについては、今後の課題としたい。

### 注

- 1) 「ゆとり」を以下のように定式化している。  
ゆとり =  $f$  [(経済的ゆとり + 時間的ゆとり + 空間的ゆとり) × (精神的充足度)]
- 2) 内閣府大臣官房政府広報室「自由時間と観光に関する世論調査」2003年8月調査
- 3) 照度とは、「物体面上のある点を含む微小面積要素に入射する光束を、その微小面積で割ったもの」と定義されており、単位としてはルクスを用いる。簡単にいうと、一様な平面の一平方メートルの面積に入射する光束の量を表す。
- 4) 輝度とは、「物体面上のある点のある方向の光度を、その点を含む微小面積要素をある方向に垂直な平面に正射影した面積で割ったもの」（正射影面積当たりの光度）と定義され、単位としてカンデラ毎平方メートルを用いる。

### 参考引用文献

麻生憲一「「ゆとり・豊かさ」を実感するための基本設計」労働調査時報 第47巻 第2号,pp.5-10,1992年。



## ゆとりある生活空間

- 麻生憲一「ゆとりと豊かさの実態分析（Ⅰ）－労働と生活をめぐる意識調査－」  
経済学論集 第1巻第2号,pp.21-44,1993年。
- 麻生憲一「ゆとりと豊かさの実態分析（Ⅱ）」経済学論集 第2巻第2号,pp.123-143,1994年。
- 麻生憲一「ゆとりある生活空間の内と外」『建築と生活スタイル－西洋建築に表された時代様式と生活スタイルにみる生活空間のあり方』宮崎産業経営大学共同研究報告書,pp.23-41,1996年。
- 小原俊平他『快適な室内環境の創り方』オーム社,1994年。
- 佐藤方彦『生活科学のすすめ』井上書院,1988年。
- 鈴木成文編『現代日本住居論』日本放送出版協会,1994年。
- 清家清・森下清子・山下泉『新たな時代の豊かな住まい方』同文書院,1992年。
- 蓮見音彦「「ゆとり」と「ゆたかさ」－現代日本人の生活からみて」東京大学公開講座『ゆとり』東京大学出版,1989年。
- 福田公正『日本を豊かにする方程式』日本評論社,1995年。
- 本間博文・西村一郎編『住居学概論』日本放送出版協会,1994年。
- マスロー,A.H.(上田吉一訳)『完全なる人間 魂のめざすもの』誠信書房,1964年。

## 参考資料

- 内閣府政策統括官編『日本の社会資本 世代を超えるストック』財務省印刷局,2002年。
- 内閣府政策統括官編『日本の社会資本2007』財務省印刷局,2007年。
- 経済企画庁国民生活局編『ゆとり空間整備のガイドライン』大蔵省印刷局,1994年。
- 経済企画庁国民生活局編『新国民生活指標』大蔵省印刷局,1995年。
- 経済企画庁編『生活大国5か年計画－地域社会との共存をめざして－』大蔵省印刷局,1992年。
- 建設省住宅局住宅政策課監修『住宅経済データ集～良質な住宅ストックの形成をめざして～』(株)住宅産業新聞社,1999年。
- 国土交通省住宅局住宅政策課編集協力『住宅経済データ集～豊かで魅力ある住生活の実現に向けて～』(株)住宅産業新聞社,2010年。
- 通商産業省産業政策局編『ゆとり社会の基本構造』通商産業調査会,1991年。
- 日本建築学会編『建築・都市計画のための調査・分析方法』井上書院,1987年。
- 日本建築学会編『建築・都市計画のためのモデル分析の手法』井上書院,1992年。
- PHP総合研究所編『PHP豊かさ指標』PHP研究所,1993年。