

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

2019 年 2 月 1 日発行
NO.0056
発行責任者：(有)文化舎東毛
〒376-0101
みどり市大間々町大間々1190-4
☎0277-73-4850

今月の話

- | | |
|------------------|---------------|
| 1. 今月の話題 | ～常勝集団のプリンシプル～ |
| 2. 建築知識 | ～窓は冷えの元凶～ |
| 3. 体を整える | ～目の疲れ解消～ |
| 4. 整理収納 | ～整理収納基本編②～ |
| 5. ハイブリッドソーラーハウス | ～運転モード～ |
| 6. 辛口コラム | ～農業を助ける果物乾燥機～ |



今月の話題 ～経営,子育てに通じる常勝集団の知恵～

ラグビー大学選手権 10 連覇は出来なかったものの、9 連覇達成の帝京大学ラグビー部岩出監督の本。毎年メンバーが入れ替わる大学スポーツで、強くあり続けるために蓄積したノウハウが凝縮した 1 冊です。



全編に渡り参考になる内容ですが、あえてポイントをあげると…

- ・指示して動かす組織より、自ら成長する組織
- ・叱ってやらせる（ムチ）は思考が停止し成長の妨げになる
- ・結果をほめるのではなく、プロセスをほめることが大事
- ・お金（アメ）は不満要因になっても動機にはなりにくい
- ・聞き手の言葉で説明できなければ相手は理解していない
- ・フロー（気分よく集中し時間を忘れる）状態で持てる力を発揮できる
- ・フロー状態では、過去や未来（報酬やペナルティー）を考えず、今に集中することが大切

などなど

昨年は日大アメフト部のタックル問題、レスリング、体操など、各種スポーツ界の問題が取り上げられました。根底にあるのは、指導者、上位者が部下、下位者に力で何かをやらせるという仕組みでした。根性、技術、伝統で勝てる時代は終わり、勝てないからさらにアメと鞭をエスカレートさせるという悪循環が明るみに出た結果で、スポーツ界にとどまらず、会社や家庭でも起きている現象ではないかと考えさせられます。

最も大切なのは、会社であればトップやリーダー、家庭であれば親が行動を見直すこと。そして、時代の変化に適應できる体質に組織も、個人もなっていくことだと思いました。

優しい言葉で書かれているので、どなたにもお薦めします。



建築知識 ～窓は冷えの元凶～

夏もさることながら、特に寒い季節になると窓はその方位や大きさによって諸悪の元凶にもなります。家を建てるときは「明るい家」に憧れて窓を大きくしたくなります。雑誌などの写真も眩しい程に明るい写真ばかりなので尚更で寝室や子供部屋などにも大きな窓を付けたくなります。でもよく考えれば、明るい昼間は仕事や学校で不在、家族が集まるのは暗くなってからが多いもので、朝日が差し込む寝室は眩しくて仕方ありません。街を見下ろす急斜面にある家の浴室の例ですが、シャワーをしながら眼下に広がる夜景を見ようと、上から下までの大きなガラス張りにしました。夏はガラスに水滴が付くものの夜景も見えたのですが、寒くなったら結露で何も見えず、ガラスからしんと寒さが滲み込んで到底のんびりできるお風呂ではなくなってしまったと言います。

最近は住み心地をよくするために高断熱が普及してきましたし、窓も樹脂サッシとか Low-e ガラスとか高性能になってきました。それでも

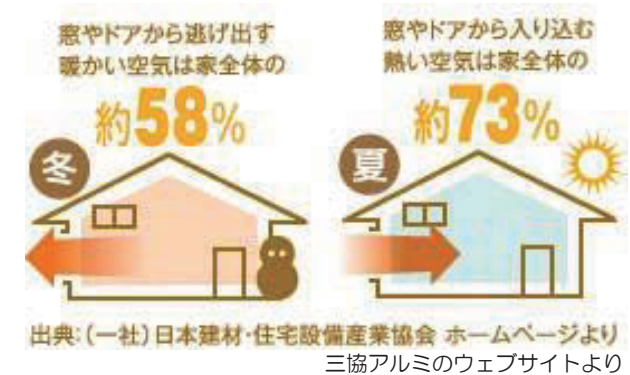
大きな誤解があります。断熱した壁と性能を比べると、最高級 Low-e ガラス入り樹脂サッシ窓でさえ 4～7 倍も寒さの侵入を許してしまいます。

適正な窓面積はこうです。

「家中の窓・ドアなどの開口面積」÷

「1 階・2 階の広さの合計」を 20%以下に抑える

温もりが入り夏は日差しが入らない南窓は大きくしても、夏の暑さがしっかり入り冬にはご利益の無い東西窓を小さくすれば楽にクリアできるものです。ご自宅を計算してみましょう。



体を整える ～目の疲れ解消～

仕事で使うパソコン、空き時間つい眺めてしまうスマートフォン。現代人は目を酷使していて、疲れ目になりやすい！！

- **1 時間に 1 回は目の休憩を**
パソコンのディスプレイを見続けていると瞬きの回数が減って目が乾きやすくなったり、眼精疲労につながったりします。また、凝視し続けていると、目の筋肉が固まってピント調節がうまくいかないことも・・・。
- **目元を温める**
手軽な血流促進法といえば、「目元を温める」こと。ホットタオルやアイマスクなどで目元を温めるだけで目元の疲れが緩和されるほか、じんわり温まって心のリラックス効果もあります。
- **目の周りの血行を促すツボを押す**
ツボを押して血流を促すのも有効な方法。目の周辺には眼精疲労や目の血流を緩和させるツボがたくさんあるので、仕事の合間などにぜひ試してみてください。おすすめのツボは、「攢竹（さんちく）」で眉頭の内側、鼻の付け根と目頭の間にあるくぼみに位置する。眼精疲労のほか、顔のむくみ対策にもいいといわれている。1～3 秒押し続けて離す・・・を繰り返すだけで目とまぶたがスッキリします！



整理収納

整理収納基本編②

家の中にはモノがあふれています。

家のモノの全体量を減らすことは、片付けやすくするための第一歩です。

整理基本編①で、モノを減らすために「使う」か「使わないか」で判断することをお伝えしました。

それでもモノを減らせないのには、「捨てられない原因」があります

- ◆ 迷信が気になって・・・人形やぬいぐるみなど
- ◆ 壊れていないから・・・まだ使える、誰かが使うかも
- ◆ 頂いたものだから・・・プレゼントやおみやげ
- ◆ 高価だったから・・・もったいなくて
- ◆ 捨て方がわからない・・・パソコンや電化製品など



モノを減らす方法は、「ゴミに出す」だけではありません

まだ使えるモノなら、寄付、フリマに出品、リサイクルショップに販売し、必要としている方に使ってもらってはいかがでしょうか？

☆いらないものを手放しても、今までどおりに買い物を続けては、また家の中にモノが溢れます☆

モノが増える原因、心当たりはありませんか？

- ◆ 理由付け・・・〇〇を頑張った自分へのご褒美に、、
- ◆ 感情・・・欲しい！安い！買い物が好き！持っているカッコいい、流行ってる
- ◆ もらいぐせ・・・ついつい人からもらってしまうなど

意識的にものを増やさないようにする努力が必要です

買い物をする前に実践！

誘惑に打ち勝つ、衝動買いを防ぐために、買い物前に「HALT」の対策してから

- 「H」 hunger 空腹・・・少しお腹を満たしてから。お腹がすいていると、ついつい余計な食べ物を買いがち、判断も鈍りがち
- 「A」 anger 怒り、ストレス・・・ストレスを感じていたら、それを解消してから運動したり、食べたり、読書をしたり。落ち着いて
- 「L」 lonely 孤独感、寂しい・・・家族や友人と連絡をとる、ペットと遊ぶ
- 「T」 tiredness 疲れ・・・少し休憩（昼寝）をしてから

ハイディ・グラント・ハルバーソン 『やっつけのける』

自制心を抑えられない原因は人さまざま。皆さんはどれが当てはまりますか？



片づけや整理を簡単にするために、
買い物の仕方から見直ししませんか？

ハイブリッドソーラーハウス

～運転モード～

関東では、1月～2月が寒さのピーク！ハイブリッドソーラーハウスは各部屋の温度差が少ないのでおすすめ。

ハイブリッドソーラーハウスとは？？

全太陽エネルギーを暖房と給湯に効率的に利用し、高度な断熱など、家全体に快適な温熱環境を維持する「体にいちばんやさしい家づくり」です。

太陽熱を活用した「全室 24 時間暖房」と「給湯システム」と、それらを効果的に機能させるための「蓄熱床」「高断熱」「断熱サッシ」の高断熱施工を特徴とします。これにより、気温が下がる秋～冬～春先に、時間に関わらず家中どこにいても快適で健康的な住まい環境を実現また、太陽熱を使うため、環境や家計にやさしいの言うまでもありません。

3つの運転モード

ハイブリッドソーラーハウスは季節や天気に合わせて3つの運転モードを自動選択しながら運転します。季節ごとの切り替え操作は必要なく、ただお任せしておけば大丈夫です。

暖房の欲しい時期 「ソーラー暖房給湯モード」	天気が悪く日射が無い時 「補助暖房モード」	暖房が要らない時期 「ソーラー給湯モード」
真冬でも晴れば太陽は真夏に負けないエネルギーを送って来るので、これを床に蓄えます。 また、床暖房のために循環した不凍液はついでお湯沸しにも使います。真冬、20℃、30℃にでも沸かせれば大助かりです。	雨雪や曇で太陽熱が不十分な場合は、補助ボイラーが自動で稼働し、必要な室温を維持することができます。	暖房は次第に運転を減らし、夏になれば給湯のみで運転します。夏ともなれば全力で給湯運転します。 370 リットルのタンクに太陽熱だけで十分な温度のお湯ができ、家族のお風呂やシャワーに活躍します。

辛口コラム

～農業を助ける果物乾燥機～

アフリカは果物などの大産地であることは想像できますが、実はその生鮮野菜や果物の半分は食卓に乗る前に腐って捨てられていて、農民は貧しい暮らしを強いられています。もっと困ったことに、ウガンダでは過去 20 年にも及ぶ苦しい流血の紛争が、農業生活を殆ど破壊してしまいました。しかし、ある工業学校の学生が、この問題に一石を投げようとしています。農業をしている彼の伯父さんに何が問題なの、と聞くとせっかく作物が出来ても保存することが出来ず大半を捨てることになるとの事。実際、市場で見る野菜や果物もその 1/3 は明日になれば腐って捨てられることでしょう。そこで彼は乾燥ボックスを作って販売することにしました。鉄パイプで枠を作り薄っぺらな鉄板を張った手作りの箱の中に棚を作り、下に熱源として炭火コンロを入れます。まだ 7 台しか売れていませんが 1 台は伯父さんが買ってくれまし

た。今では伯父さんは毎日これで作物を乾燥しています。市場では 2 つで 500 シリング(15 円)にしかないマンゴーが、乾燥すれば 1 つで 1000 シリング (30 円)、こうして収入は 4 倍になりました。今までは捨ててばかりで貧しく苦しかったけど、と伯父さん。大量に捨てていた作物も節約できて収入も増え、農園に家を建てることも出来ました。学生君はこれを周りの村や国にも売ろうと言っています。まだまだ国内製の器具は信用されませんが、こうしてアフリカは少しずつ変わろうとしています。

