

# 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3月吉日発行  
NO.0128  
発行責任者：(株)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 — エコゼリーで立つブーケ —
2. 自分時間 — なぜ期日ぎりぎりになってしまうのか —
3. 日本の断熱基準と世界の比較
4. 建築知識 — 2000年の建築基準法改定 —
5. 辛口コラム — 日本ではどんな暖房システム使ってる? —



## 今月の話題 — エコゼリーで立つブーケ —

3月は卒業や送別の季節、感謝をこめて花束を贈ることも多いですね。今回は、最近注目を集めている「エコゼリーで立つブーケ」をご紹介します。

エコゼリーで立つブーケは、比較的新しいトレンドで、そのまま飾れ、お手入れが楽なのでギフトに最適です。エコゼリーとは、花の鮮度を保つための鮮度保持剤のことで、バクテリアの繁殖を防ぎ、切り花に栄養を与える効果があります。これにより、水替えの手間がなく、花瓶も不要でそのまま飾れるという特徴があります。

例えば、日比谷花壇の「そのまま飾れるブーケ」は、エコゼリーを使用しており、特に2020年頃から注目され始めました。このブーケは、花束が長持ちし、手間がかからないため、忙しい日常の中でも手軽に花を楽しむことができます。

エコゼリーが「エコ」と呼ばれる理由は、その環境に優しい特性にあります。

### エコゼリーの特徴

- 99%以上が水で構成されている
- 切り花の栄養素や抗菌剤を含んだ水をゼリー状に固めた保水材
- 切り花が長持ちし、水の無駄遣いを減らす
- 天然物起源の原料を使用しているため、環境への負荷が少ない

ブーケが立つ仕組みは、特殊なゼリーの入ったカップに活けられていることにあります。このカップがあることで、花瓶がなくても自立する仕組みです。贈り物として手軽に送ることができ、受け取った方も手間なく美しい花を楽しむことができます。また、オフィスや店舗のディスプレイとしても人気があり、手軽に華やかな空間を演出することができます。

また、カラフルなエコゼリーも販売されているので、皆さんもぜひ、エコゼリーを試してみてくださいね。



左) エコゼリーを使って食卓に花を生けた例  
出展：カラーエコゼリー株式会社  
右) カラーエコゼリー (<http://www.ecojelly.jp/> を検索)  
レッド・イエロー・ブルーの3色展開  
楽天などでも購入できます。



出展：日比谷花壇

## —なぜ期日ぎりぎりになってしまうのか—

仕事も家事もさっさと終わらせられる人がいます。

一方で、いつでも、なんでもぎりぎりになってしまうあなたに、ぎりぎり地獄から抜け出すヒントを紹介します。



### ■ぎりぎりにする人には型がある。

- ① **完璧主義型** 完璧を求めて時間をかけすぎため、提出直前まで調整を続ける
- ② **スリル好き型** 締め切り間近のプレッシャーを楽しみながら、ギリギリになって片付ける
- ③ **集中カピークが遅い型** 締め切りが近づくると集中力が上がり、直前に追い込みで仕上げる
- ④ **計画苦手型** 優先順づけが苦手なため、他の事に時間を使っている間にギリギリになる
- ⑤ **多忙型** やる気はあるのに、他にもやる事が多く、着手が遅くなる
- ⑥ **先延ばし型** 締め切りが迫るまで手がつけられない。「明日やろう」と思い続け、着手が遅くなる

### ■それぞれの型別ギリギリ回避対策

①のみは着手しているだけ他とは違います。

②と③は、ちょっとつまづくと間に合わなくなってしまいうリスクがあります。

①～⑥の型の全て共通している対策は、前倒し期日を作ることです。

③の人は、自分のスイッチの入れ方を探すと良いです。場所を変える、軽く運動(有酸素運動)する、カフェインを取る、集中用に決めた音楽をかけるなどがあります。

④の人は、逆算スケジュールを作ると良いでしょう。完成から遡り、下書き、アイデア出し、着手というように段階を踏んでいくのです。

⑤⑥の人は、例えば「1日5分ルール」を作って、毎日ちょっとでも進めるようにして、作業ゼロの日を作らないようにするのが大事です。⑤の人によっては、多忙の中でやらなくていいことをしていないか整理も必要です。⑥の人で、スマホやSNSが気になる人は、「デジタル断食」も有効です。スマホを別の部屋においたり、通知をオフにする、タイマーをセットしてSNSを見ない時間を工夫するのもいいでしょう。

この6つの型ですが、複合型もあります。そういう私は、⑤⑥型です。今まさにこの文章も納期期日ぎりぎりでした。来月からは対策を実践して、余裕をもって期日を迎えられるかな？そして、自分時間を増やせる気がしてきました。





# 日本の断熱基準と世界の比較

日本の断熱基準は、他国と比べ導入が遅れたという課題を抱えています。その理由は何なのでしょう？

## 日本の断熱基準の歴史的背景

- (1) 日本は南北に長く、寒冷地（北海道）から温暖湿潤地（沖縄）まで多様な気候条件があり、断熱基準を一律に設定しづらい。
- (2) 戦後の住宅不足を解消するため、「安価で迅速な建築」が優先され、性能よりも数が求められました。
- (3) 日本の伝統的な木造建築は「夏を旨とする」設計思想で、風通しの良さを重視する構造が基本です。断熱や気密を高める設計は、冬の寒さに対応するためのものなので、日本の文化と異なります。

## 世界の断熱基準

### 欧州：断熱性能が住宅文化に根付く

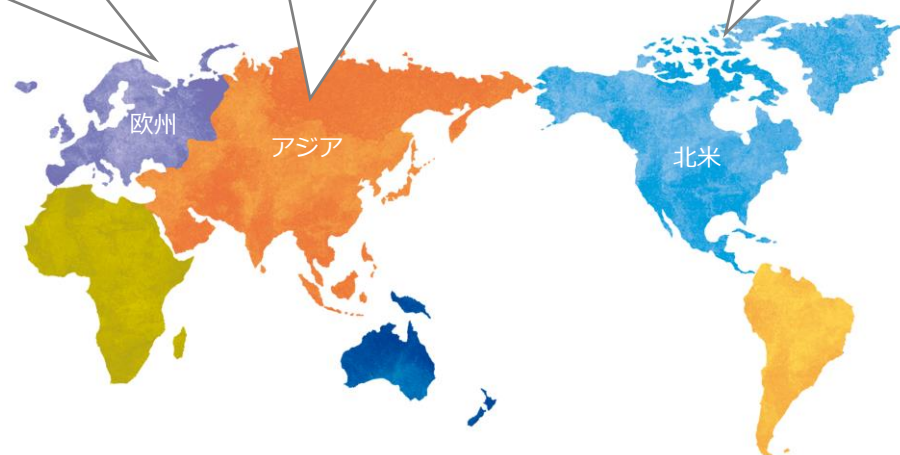
- ・法律の厳格さ
- ・断熱の生活必需性
- ・補助金と税制優遇

### アジア：急速な断熱性能の向上

- ・韓国ではパッシブハウスが増加
- ・中国では地域差がある。  
北部では厳しい基準が導入  
南部ではエネルギー効率が低い住宅

### 北米：市場が要求する高性能

- ・気候適応性
- ・エネルギーコストの削減



## 2025年4月からすべての新築住宅において、断熱等級4以上が義務化！

日本でも断熱性能の高い家に注目が集まっていますが、世界と比べると断熱性がまだまだ低い。

## 高气密高断熱メリット

- 光熱費を節約できる

- ヒートショックのリスクを軽減できる

- 家が長持ちする

- 洗濯物が乾きやすい

- 防音効果がある



詳しくはコチラ

# 建築知識

— 2000年の建築基準法改定 —

阪神淡路大震災では1981年の基準法改正による新耐震基準の有効性が明らかになりました。1995年には旧基準建物の耐震性を促進するため「耐震改修促進法」が制定され、2000年に最新の基準法が改定されました。81年に基礎が強化されたものの法規制ではなく自主運用だったのが、鉄筋入り底板付きの基礎が規定され、厚さ高さや底板の大きさや鉄筋が、法的に規制されることとなります。また土台に柱を立て、筋交いを取り付けても、緊結強度が弱くて地震で外れてしまえば意味がないので、筋交いや柱の緊結に金物を使う方法が法制化されます。この改定の要点の一つは耐力壁の配置にバランスを求めた点です。一般的に、北壁は開口が少なく、筋交いが沢山あって丈夫。しかし、南壁は大きな掃き出し窓が沢山あって「窓だらけ」です。この家が東西に地震に揺られると南壁から崩れてしまうので、強度壁は家全体にバランスよく配置されてなくてはならない、と規定されました。もう一つの要点は、地盤強度に応じた基礎の設計が求められるようになり耐力力は強化されました。

品確法によって建築業者は10年間の瑕疵担保責任を負っていますが、2005年の耐震強度偽装事件（姉齒事件）が起こり、建築者が倒産などで補償ができないときは、自費で建て主が修理し建て替えずなくてはならない事態が明らかになりました。さあ、どうしよう。



耐震強度偽装問題を報じる新聞

# 辛口コラム

— 日本ではどんな暖房システム使ってる？ —

今年の冬は、猛暑の夏から一転、寒さは平年並みでした。太陽熱を利用した暖房のおかげで、私の家は一日中どの部屋も冷えることがなく、快適に過ごしています。外出から帰宅すると、暖かい家が出迎えてくれて、リラックスできます。高齢のため、夜中にトイレに行く際も薄手のパジャマで大丈夫です。体の芯まで暖まっているため、真冬の庭仕事も苦になりません。以前ヨーロッパの専門家会議に出席していた頃、休憩時間の雑談で欧州の参加者に「日本ではどんな暖房システムを使っている？」と聞かれたことがあります。なぜそんなことを聞くのかと思いつつ「エアコンとかファンヒーターとか」と答えましたが、再度「家全体の暖房はどうなってるの？」と聞かれました。彼らの感覚では、寒い季節には家の中では寒さを感じることも無く快適に過ごせるのが当たり前で、静かに運転しているのが理想なのです。不快な暖かさや温風も感じず、家全体がちょうどいい温度に保たれています。日本の気候特性上、暑さ対策も重要です。しかし、高断熱住宅であれば、冷房効率も格段に向上し、少ない電力で十分な冷房効果が得られます。しっかりと断熱された家は、光熱費を抑えつつも心底くつろいで冬を過ごすことができます。快適な暖房環境を整えることは決して贅沢なことではなく、豊かな生活を送るための大切な要素です。



太陽熱で全館暖房の家（長野県伊那市）

