

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
NO.0138
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
✉ info@bunkasya-toumou.co.jp

<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. 違法な「白トラ」規制の強化
4. 「冬バテ」に要注意！
5. 建築知識 一付加断熱のススメー
6. 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。



出展:bon.公式 WEB サイト

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。

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言われています。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っているでしょうか？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っ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必要はありません。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。

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感じさせてくれた」役割があったのかもしれない。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なります。

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よ。

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。

(子) 篠田英美



違法な「白トラ」規制の強化

事業用として有償で荷物や人を運ぶ車両は「緑ナンバー」が必要です。
しかし、今までは白ナンバーでも営業しているところもあり規制が緩かった部分もありましたが、「改正貨物自動車運送事業法」が **2026年4月1日**から施行されることとなり規制が厳しくなります。
背景として、運送業界では人手不足や運賃低迷が続く中、適正な運賃や雇用条件が守られないケースが増えていることが挙げられます。

緑ナンバー対象：
一般貨物自動車運送事業(トラック運送)、旅客自動車運送事業(タクシー、貸切バス、乗合バスなど)

○白ナンバーと緑ナンバーの違いとは??



白ナンバー

自社の荷物を運ぶことはできても、貨物運送事業や旅客運送事業に車を利用することはできません。



緑ナンバー

事業用として有償でお客様の荷物や人を運ぶことができます。



○概要

- ・違法な白トラの利用に係る荷主等への規制（※白トラに貨物運送を依頼した荷主も処罰対象）
- ・委託次數の制限【再委託の回数を2回以内までとする努力義務】
- ・貨物利用運送事業者への書面交付義務等の準用 等



国土交通省 HP

新しい法律をしっかりと確認し、2026年4月1日以降に違反にならないように準備をしましょう。

建築知識 ~付加断熱のススメ~

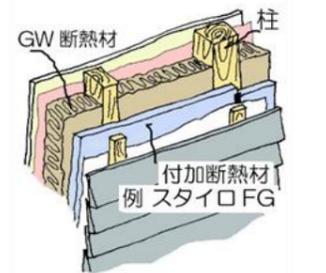
GW断熱材は木材などと比べ、遥かに熱抵抗値Rが大きく（熱を通しにくい）のですが、壁には家を支える柱、間柱などが必要で、これらは木材です。在来木造住宅の場合、壁全体の83%を断熱材が占めますが、17%は熱抵抗が低い木材が占め、そのため壁全体の平均熱抵抗は低下します。

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断熱材だけなら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となります。

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となります。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

「冬バテ」に要注意！ ~2月は一年で最も体が疲れやすい~

2月は寒さがピークを迎え、日照時間も短い時期です。
「よく寝ても疲れが取れない」「やる気が出ない」「体が重い」こうした不調は冬バテのサインかもしれません。

冬バテの原因は「寒さ+自律神経の乱れ」

- ・厳しい冷え込みによる血行不良
- ・寒暖差による自律神経の乱れ
- ・日照不足による気分の落ち込み
- ・運動不足



※特に、暖房の効いた室内と屋外の温度差は、体に大きな負担をかけています。

実践したい冬バテ対策

① 体を「芯から」温める

シャワーだけで済ませず、38~40℃の湯船に15分程度浸かるのがおすすめです。
首・肩・腰まで温めることで、血流と自律神経が整いやすくなります。



② 朝は必ず温かいものを

冷たい飲み物や朝食抜きはNG。味噌汁、スープ、白湯など体を温める朝習慣が冬バテ予防の鍵です。

③ たんぱく質を意識する

疲労回復には、肉・魚・卵・大豆製品がよい◎



④ 日光を味方につける

曇りの日でも、朝にカーテンを開けて5~10分外の光を浴びるだけでOK。
体内リズムが整い、気分の落ち込みを防ぎます。

⑤ 軽い運動を取り入れる

寒い時期は激しい運動は不要。スクワットや肩回しなど、短時間で体が温まる動きを意識しましょう。

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となります。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

