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 3 月吉日発行
NO.0139
発行責任者：㈲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　―早くしまってながく使う　ひな人形―
2. いい声が好印象を与える
3. 春の模様替えアイデア
4. 建築知識　―部屋の壁は冷たい（熱い）か―
5. 辛口コラム　―従属人口指数の恐怖―

今月の話題　―早くしまってながく使う　ひな人形―

ひな人形は、「早めにしまわないと、婚期を逃す」といわれています。しかし、その背景をたどると、人形を湿気から守り、傷みを防ぐために生まれた実用的な考え方だったように思われます。

昔の住まいは、現代に比べて湿気の影響を受けやすい環境でした。畳や土壁、木材といった吸湿性の高い素材が中心で、押し入れは通気が限られています。春先の寒暖差による結露が生じることも珍しくありませんでした。収納内部は特に湿気がこもりやすく、保管中にカビや傷みが進むリスクが高かったと考えられます。

ひな人形は、こうした環境に影響を受けやすい素材で構成されています。顔の仕上げはくもりや変色が起きやすく、衣装の絹織物にはカビや虫害の可能性があります。金属の飾りは湿気でくすみ、台座や箱の紙・木材は反りや変形が起きることもあります。飾っている間に付いたほこりや手の脂、空気中の湿り気をそのまま閉じ込めて保管すると、劣化が進みやすいのはこうした素材の性質によるものです。

そのため、「早めに片付ける」という行動は、湿気そのものを避けるというより、“できるだけよい状態に整えてから保管する”ための考え方として広まりました。住環境と素材の弱点を踏まえた、現実的な対処だったといえるでしょう。

現代の住宅は湿度管理がしやすくなっていますが、人形を守るという点では、しまい方の工夫が今も有効です。目安となる手順としては、次のようなものが挙げられます。

- 乾燥した日に片付け、湿度の高い日は避ける
- ほこりを払い、手で触れた部分は柔らかい布で軽く拭く
- 収納前に、直射日光を避けて短時間の陰干しをする
- 箱には防湿剤を入れ、ぎゅうぎゅうに詰め込まない
- 押し入れの下段など湿気が溜まりやすい場所は避け、上段に保管する

ひな人形の片付けに関する言い伝えは、決まり事というより、住まいの条件と人形の素材を踏まえた合理的な心得でした。ひな人形は、早くしまうことで、世代を超えて永く大切にしたいものです。

いい声が好印象を与える

みなさんはご自分の声が好きですか？春は出会いの季節。心理学の「メラビアンの法則」によると、人はコミュニケーションを取るときに、「視覚情報」「聴覚情報」「言語情報」の３つで相手を判断しているそうです。

見た目が大事なのはよく知られていますが、「声（聴覚情報）」も約４割、一方、話す内容の重要度の少ないこと。つまり、何を話すかより、どんな声で話すかの方が大切なのです。また、自分の声を最も聞いている自分の脳は、声が良くなるとその声に合った自分になるよう洗脳されるのだそうです。簡単に言えば、明るい声は明るい人を、暗い声は暗い人を作るのです。

ここで声に関するエピソードをひとつ。2002 年ワールドカップの招致活動で、世界的なプレゼンコンサルチームの指導を受けたクリエイティブディレクターの杉山恒太郎さんは、「一人ひとり呼ばれて、ボイストーンを決められた。（中略）プレゼンテーションは内容ではない、ボイストーンだ。説得力というのは声の質だ。それぞれ、おまえはこのボイストーンの領域で話せと決められ、トレーニングを受けた」と、著書に書いています。

いかがでしょう？さあ、声の出し方を紹介します！

①　忙しい朝でも５秒でできる「足グリグリ運動もみほぐし」

身体全体で声を響かせるためには、大地の上にしっかりと立つことが必要です。まずは足をもみほぐして、溜まっている疲労物質を流しましょう。これが痛い人ほど老廃物が溜まっています。もみほぐすことで、萎縮していた足が自由になり、重心が落ちて、身体が安定して声が出しやすくなります。また、全身の血行が良くなり、冷え性改善にも効果的です。老廃物を流すために、もみほぐしのあとは必ずお水を飲んでください。

②　「丹田呼吸法」で魅力的な声に

声を出すことの本質は、身体と心のリラックスにあります。まず、丹田の場所を確認します。おへそから 3 センチ下に正面からまっすぐに線を引いて、その線と、腰骨の左右を結ぶ線が交差する点が丹田です。丹田は身体のエネルギーの源と言われ、身体の中心を丹田に置くことで本来持っている力を最大限に引き出すことができます。

次に、丹田呼吸法で、身体の緊張を取り除き、身体の隅々まで酸素を行き渡らせます。足を肩幅に開き、身体を腰から前に倒しながら、身体中の空気を吐き出します。

(ア) 息を吸いながら上体を起こす。新鮮な空気が身体の内側の骨やリンパの横を、足裏→膝→太もも→股関節を通り、丹田に到達するのをイメージしながら上体を起こします。そのまま空気が身体の後ろ側にいき、尾てい骨→腰→背骨→首→後頭部→頭のてっぺん（百会）に達するまで約 20 秒かけてゆっくり息を吸い続けます。

(イ)息を止める。口を閉じて舌を上の歯の付け根の裏側につけます。この状態で息を止めて頭のてっぺんに達した空気を下ろしていきます。おでこ→目→鼻→口→喉→胸→丹田まで、「私はここにいる」と実感しながら、身体の表面を 12 秒くらいかけてなぞっていきます。

(ウ)丹田まで来たら、息を吐ききる。空気の流れが丹田に来るまで息を止めたら、ハーッとゆっくり吐きます。

ほとんどの人は途中で苦しくなります。最初は途中で息継ぎしても構いません。できたら、この呼吸に手の動きをつけて行います。

いざ、実践あるのみ。新年度に向けて、本来のご自分の声を手に入れましょう。

（了）篠田英美

参考文献：
「1 日で感動的に声がよくなる！歌がうまくなる！！」堀澤麻衣子、司拓也著、三笠書房、2017
「広告の仕事―広告と社会、希望についてー」杉山恒太郎著、光文社、2022

春の模様替えアイデア

寒い冬が終わり、気分も暮らしもリフレッシュしたくなる春。
大がかりなリフォームをしなくても、「色」「素材」「光」を変えるだけで、部屋はぐっと春らしくなります。

春カラーを取り入れる

冬のダークカラーから、明るくやわらかな色味へチェンジ。

★おすすめカラー

パステル ピンク　ミント グリーン　ライト イエロー　ベージュ アイボリー

★取り入れやすいアイテム

・クッションカバー　・テーブルクロス　・花瓶や小物　・アートポスター

☞家具を買い替えなくても、ファブリックを替えるだけで印象が一新します。

光を取り込むレイアウトに

春は日差しがやわらかく心地よい季節。

- □ 厚手カーテン　→　レースやシアーカーテン
- □ 窓周りの家具を減らす

部屋が明るくなるだけで、気持ちも前向きになります。

観葉植物（グリーン）をプラスする

植物を”置くだけ”で春感アップ。✨

初心者におすすめ
- ・ポトス
- ・アイビー
- ・多肉植物
- ・チューリップなどの季節の花

フェイクグリーンでも OK。まずは小さなサイズから始めてみましょう。

ついでに断捨離

模様替えのベストタイミングは「衣替え」と同時期。
- ● 1 年以上使っていないものは手放す
- ● 冬物は圧縮・収納
- ● 見せる収納は”春色”中心に

空間に余白を作ることで、春らしい軽やかさが生まれます。

カフェ風

北欧風

◎テーマを決めると統一感が出て失敗しにくくなります！！

まとめ

春の模様替えは・・・

✓ 色を変える　✓ 光を増やす　✓ グリーンを置く　✓ 余白を作る

この 4 つだけで十分。

「全部変える」必要はありません。まずはクッションカバー1 枚から、春を迎えてみませんか？

建築知識　～部屋の壁は冷たい（熱い）か～

住宅の断熱化の目的は何? 光熱費節減も大切ですが、継続的な暖冷房を前提に居住快適性を得るのが最大の目的です。今日では国の基準も、暖冷房の運転条件を一定の前提に置いて計算されます。人が屋内でくつろいでいるとき、体が感じる温度を作用温度と言い、次の数式で表されます。

作用温度 = (気温 + 平均輻射温度 MRT) ÷ 2。言葉にすると、人は身の回りの気温と MRT の平均値を感じる、という意味です。身の回りの気温は分かるけど、MRT とは? MRT は、体から見えるあらゆるものの表面温度の平均で、壁、床、天井、窓など、見えるすべてのものの平均温度です。例えば寒い夜、冷えた大きなガラス窓のそばに行くとゾクッと寒さを感じます。夏、運動した汗だくの人に近寄ると暑さを感じます。壁や床は人の体を取り囲んでいるので影響は甚大です。

断熱がいい家は、低断熱の家と比べると外気温の影響が家の内壁に伝わりにくいので、室温と壁温に差が小さくなり、住み心地が良くなるのです。例えば、昔のチクチクするグラスウールで断熱した家と、今のグラスウール断熱に付加断熱した家を、外気温 0℃、室温を 22℃に維持したとき、後者は前者より内壁表面温度が高く、住み心地がまろやかになります。昨夏のように連日連夜の猛暑で冷房を止められないとき、高断熱なら外気熱が内壁温度に及びにくいので、やわらかい冷房になります。新築時に付加断熱をお勧めし実施した人に「冷房の効きが全然違うよ」と言われたことがありますが、明らかに快適さが異なります。

ＭＲＴと室温が近いと快適

辛口コラム　～従属人口指数の恐怖～

日本の人口は 2010 年に 1.28 億人でしたが、今やどんどん減少し、2060 年に 9,000 万人を切り、2100 年には 5,000 万人を割る可能性もあります。これほど人口が減ると国力は落ちます。

世界 3 位だった名目 GDP がドイツに抜かれ 4 位になったのは 2023 年ですが、為替などの要因も絡むため、1 人当たり生産量がドイツの 2/3 以下という見方もできます。ただ、人口が減る局面で国力を維持するには、教育改革などで技術力を向上し、1 人当たりの生産性を高めるのが急務です。

ですが、ただ人口が減るだけの問題ではなく、年齢別の人口構成が変わってしまう問題があります。グラフは国立社会保障・人口問題研究所による、人口を働けない 14 歳以下、生産力となる 15～64 歳、それ以上の高齢者の 3 つに分けて、それぞれの人口推移をグラフ化したものです。15～64 歳の働く人たちは 1995 年をピークに減少し、かつ 15 歳未満も減少していましたが、代わって高齢者が長生きして、結局、働く人と高齢者の人口比率が崩れてきました。

15～64 歳の人口に対する 65 歳以上の比率を老年従属人口指数と言いますが、この比率は今後さらに大きくなります。つまり、支える側が減り、支えられる側が増える。「今でも苦しいから消費税はやめろ」と言う 2 人が 25 年後高齢化し、現役世代 3 人に養ってもらえるのでしょうか?

働く人(黄)と子供は減るが、老人(紫)は減らない