

## 耐震

4月14日と16日に起こった熊本の大地震。今もなお地震活動が続いておりますが、この一連の地震で犠牲になった方々の状況を分析したところ、7割超の方々が家屋の倒壊で亡くなり、更にそのうち半数超の方々がいた家屋が**耐震基準**が厳しくなる1981年（昭和56年）以前に建てられた事も判明しました。そもそも我が国の耐震基準は建築基準法に定められていますが、1981年に、それまでの地震被害の経験などに基づいて大きく改正され、これを**新耐震基準**と呼んでいます。1995年に発生した阪神・淡路大震災では、地震による犠牲者のうち約9割が家屋の倒壊によるもので、そのほとんどは古い基準により設計された建物で、新耐震基準の建物の倒壊はほとんどありませんでした。これ以降、古い建物については、新耐震基準と同等の耐震性能を持たせる為に耐震補強を行う必要性が強く認識されるようになりました。2011年の東日本大震災でも、新耐震基準の建物の倒壊はほとんど無く、大きな被害は古い建物に集中しました。さて**新耐震基準の要求**とは何でしょうか？建築基準法で定められている耐震性能を簡単に言うと

- 中地震（震度5程度）で損傷しない事。
- 大地震（震度6程度）で大破、倒壊しない事。

の2点です。つまり、新耐震基準の要求とは「倒壊・崩壊せず人命が守られる」事だけを求めている最低基準で、建物のひび割れ損傷を防ぐなど、地震後も使い続けられる建物の基準ではないという事です。耐震リフォームのご相談をさせていただく際、よくお客様とこの認識のずれを感じますが、最近では新築を検討される場合ですが、これらを踏まえた上で地震後も使い続けられる建物にしたいという法律の最低限を上回るより高い耐震性能を求められる方々も多いと聞きます。ただ新築と違いリフォームは必ず既存部分が含まれます。解体によって既存部分を丸裸の状態にし、建物全体の状況が把握できればリフォーム後の耐震性能は新築とほぼ変わらないレベルになりますが、実際なかなかそうはいきません。通常のリフォームでは圧倒的に部分的な工事が多いです。ただそうした場合に、耐震性能向上が出来ないと諦めていては地震による被害リスクは避けられません。可能性は低くなっても、手を付けられるところを意識的に補強するだけでも相應の効果は見込めます。部分的なリフォームであっても耐震診断を参考に少しでも是正出来れば、（全体の耐震バランスを調整する必要はありますが）少なくともリフォーム前よりは倒壊などの可能性が低くなるし、人命を少しでも守る事にもつながります。

一般的に信頼度の高い素人向けの簡単な自己耐震診断なら、一般財団法人日本建築防災協会の「誰でもできるわが家の耐震診断」（右写真参照）があります。この診断が対象としている住宅は、1～2階建ての一戸建て木造住宅（在来軸組工法、ツーバイフォー工法）です。右記のアドレスからどなたでも簡単に診断を行う事が出来ます。木造住宅にお住まいの方は是非ともお試しく下さい。その結果、もし合計評点10点以下の結果が出ましたら、より専門的な「一般診断法」（自治体からの補助もあります）を行う事をお勧めします。弊社でも対応しておりますが「一般診断法」とは建築士などの建築関係者が床下や天井裏の**目視調査と図面**により耐震性能を判定するものです。



[http://www.kenchiku-bosai.or.jp/seismic/wagayare/taisin\\_flash.html](http://www.kenchiku-bosai.or.jp/seismic/wagayare/taisin_flash.html)

更に詳しい診断が必要だと判断されたら目視調査だけでなく、**一部建物を壊して接合部等の状況を確認する**などより詳細に調査する「精密診断法」に進みます。一般診断法で耐震性に問題があると判断した時点で補強設計に進んでも構いませんが、より効率的な工事を望む場合は精密診断法を行います。さて耐震補強工事をする場所は普段見えない所がほとんどなので、部分的であっても壊しと復旧で二重の余分な費用が掛かります。ですので単独の工事は出来るだけ避け、何か別のリフォーム工事と一緒にを行う方が費用面、工期面でも合理的です。例えば水まわりリフォームに合わせて、腐朽、劣化した躯体の取替や防蟻措置をしたり、構造用合板による壁補強をしたり。それには先程ご紹介しましたいずれかの方法で耐震診断を行い、既存部分のどこにどの程度手を加えればよいか事前に明確にしておく必要がありますよね。

いかがだったでしょうか？今回は耐震基準の考え方と診断から工事までの流れを簡単にご紹介しました。地震大国日本で暮らす中で、住まいを強くする事が命を守る事だと再確認したいですね。次回以降機会があれば、具体的な耐震補強などもご紹介していきたいと思えます。

## スッキリ収納リフォーム！

「いつも物に溢れてゴチャゴチャ・・・」「収納スペースが足りなくてゆったりくつろげる場所が無い・・・」そんなお悩みはありませんか？物が片付かないのは単に「収納が足りない」といった事だけではなく、「片付けにくいから、ついそのままになってしまう」という理由が挙げられます。つまり、収納リフォームはやみくもに収納を増やすのではなく、取り出しやすく、片付けやすい事が重要になってきます。今回は、収納リフォームを検討する際、考えなくてはいけない3つの重要なポイントをご紹介します。

### ポイント1 持ち物チェック

現在の持ち物をチェックして「いるもの」「いないもの」に分類して整理しましょう。

モノを増やさないコツ→これ以上持たないという量をきちんと決める事が大切です。

- ①今本当に必要なモノとそうでないモノを整理分別。
- ②使っていない期間や、必要量など基準を決めて、それを超えたら処分。
- ③家の中へ余計なモノを持ち込まない。

### ポイント2 収納方法を上手に使い分けましょう

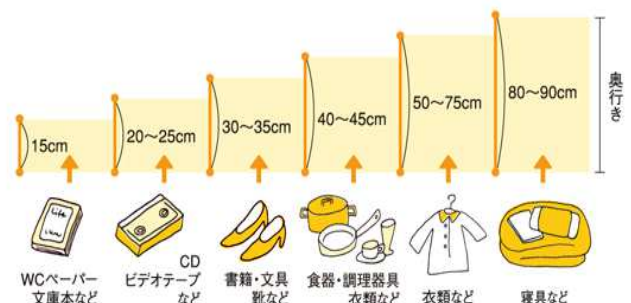
毎日使うモノがそれぞれ使う場所にある「分散収納」と、季節モノやレジャー用品などを効率よく納戸やウォークインクローゼットなどにまとめておく「集中収納」を上手に使い分けましょう。

### ポイント3 収納場所を考えましょう

何をどこに置くのかモノに合わせて定位置を決めます。収納スペースを有効活用するには、スペース自体のサイズと中に入れるモノの数と大きさを把握して収納するのがポイント。

- ①使い易い高さ・・・「よく使うモノ」は手の届く出し入れしやすい高さに。「重い、大きい、あまり使わないモノ」は下に。「あまり使わないモノ」でも軽いモノは上に。
- ②モノに合わせた奥行・・・モノの奥行に合わせた収納スペースを確保すれば、スペースが無駄なく使えて出し入れもラクになります。

いかがだったでしょうか。これら3つのポイントをしっかりと押さえてリフォームすれば効率よく使える収納生活間違いナシ！お家の中がスッキリ片付けば、家事もラクになり心理的な負担も軽減され身も心もリフレッシュ！お家の収納計画、今一度見直してみてもいかがでしょうか。



団地か長屋か一つの町か、はたまた軍事施設か！？ほんの数十年前まで、中国の地方都市から内陸部へ入ると、ほとんど外界に知られる事のない未知のエリアだった福建省の山あい。そこで発見されたのが巨大な円形の建物群「福建土楼」です。東西冷戦時代にNASAの衛星が中国福建省の山奥にミサイル基地らしき施設を捉えて大騒ぎになったという話もありました。しかし、中国国内には2万以上の土楼が残っていて、そのほとんど



5棟の円楼と31棟の方楼が建つ「初溪土楼群」

は現在も昔と変わらず住居として利用され続けています。その内部はプライベートであり公開されていませんが、2008年に「福建の土楼」として世界文化遺産に認定されてからは、その中のいくつかの土楼だけが、観光客用に開放されているという事です。さてその歴史は？中国北部の黄河流域に暮らしていた漢民族が政治情勢により南下してきて福建省に辿り着きます。彼らは「客家」(はっか)と呼ばれ一族まとまってこの土楼に暮らすようになります。「客家」とはよそ者という意味です。先住民からすれば客家は侵入者ですのでこの土楼は攻撃を受けます。その攻撃から身を守るために造られたのが福建土楼です。土楼には扉が1カ所しかなく、窓は3階以上にしかないのが一般的です。外敵が攻めてきた時に扉と窓を閉め切れれば堅牢な要塞となるからです。しかしそれとは逆に土楼の内部は解放感に溢れています。これは中国の伝統的住居の「外に閉じ内を開く」概念に従って設計されているからです。中庭には洗濯物がたなびき、放し飼いにされた家畜が歩き回ります。その周りをぐるりと囲むように家屋が建てられ、1階は台所、2階は食糧貯蔵庫、3、4階が住居空間になっています。住民同士が顔を合わせる機会が多くなる造りなので自然とコミュニティーが醸成されます。また住居空間は、全て同



直径約60mの「承啓楼」全256室あり、最盛期には600人が暮らしていました。



洗濯物が干してあるなど生活感溢れる土楼の内部。庭では鶏やアヒルなどの家畜を飼っています。



広々とした中庭を囲むようにドーナツ型の建物が建つ。真ん中の建物は祖先を祭る祖堂。



外壁に沿って部屋が連なり、部屋の前に回廊が続く。

じサイズで、同じ材料、同じ内装で造られています。これは客家の平等思想が影響しています。いかがだったでしょうか。近年日本ではマンションや、団地再生など集合住宅が注目されていますが、この福建土楼はまさにその先駆けといえる存在ですね。行ってみたい！

## 本音と建前

建前とは木造建築で柱や梁などを組み立てて、屋根の一番上の部材である棟木を取り付けるときの事。最近では上棟や棟上げという言い方がピンときますね。個人が集団や社会から求められているものがどうであれ、それに構わず抱く自分の偽りのない気持ちを「本音」というのに対し、本音では自身が望まなくても対外的にそう答えたほうがいいたろうとするのが「建前」。この人の感情と態度の違いを示す「本音と建前」という言葉にまつわる、ちょっと悲しい物語をご紹介します。昔、とても高名な棟梁が、建前の前日になって「玄関の柱を短く刻んでしまってどうしても直せない」という自分のミスに気づき、自分の未熟さから死のうとします。棟梁の奥さんが「自分が代わりに死んでもいい」とまで思い、棟梁に酒を飲ませて寝かしつけた後、寝ないで考えたのが3つの枡（1升枡・5合枡、1合枡）を使って補修する方法「枡組」を考えます。翌朝目覚めた棟梁は、奥さんの差し出した枡で柱の足りない分を補い、事なきを得ます。しかし、「妻がいつこの事を口外するか分からない」という疑心暗鬼に駆られます。「ばれたくない」という小さな見栄と意地、自分の恥が表沙汰になるのを恐れた棟梁は、奥さんを殺してしまいます。その後正気に戻った棟梁は自分の犯した罪を悔やみ、未来永劫弔うと誓い「女の7つ道具（口紅・鏡・櫛・かんざし・おしろい・こうがい・かつら）」を棟の上に飾って供養しました。これが上棟式の始まりです。

「本音」は妻の真心、「建前」にこだわり、大切な妻を殺してしまった棟梁のつまらない見栄や意地…これが、「本音と建前」の由来と言われています。

## Bells kitchen

やっとセーターやコートなど重苦しい衣類が不要になり、シャツ1枚、日によってはTシャツで過ごせる心地よいシーズンになりました。最大で10連休・・・なんてTVでやっていましたが皆様、どんなゴールデンウィークを過ごされましたか？そうこうしているうちに6月、水無月。そうです。雨のシーズンです。「水の無い月」と書きますが、「無」は「の」にあたる連体助詞で「水の月」という意味であるそうです。以前、梅雨時期は自律神経のバランスが崩れ、精神面で何らかの不調を感じる方が多く、不調を軽減させる為には、日光浴をしたり、軽めの運動をして脳内物質セロトニンを増やしましょう。とお話しさせていただきました。そのセロトニンを作り出す材料となるのが必須アミノ酸の一種トリプトファンという物質です。トリプトファンは、肉、魚、大豆類など、タンパク質が豊富な食品に含まれています。積極的に取り入れましょうね。さて今回は大豆類を使ったとっても簡単で、とっても美味しいアボカド納豆丼をご紹介します。

アボカドは世界一栄養価の高い果物としてギネスブックにも記録されています。果物という事ですが、わさび醤油で召し上がってみてください。その味はまさに「マグロ」です！ご飯の上に納豆、1cm角に切ったアボカドをのせ、仕上げにゴマ、のり、ネギをぱらぱら。



木綿豆腐を水切りし、1口大に手でちぎり、ごま油、塩をかけてのりを巻いて召し上がれ！是非こだわりの塩で！



### 編集後記

先日、中1になる娘がシンクロの日本選手権に出場する事となり東京辰巳の国際プールに応援に行ってきました。我が子の応援でもチケットを購入しなければ入れないという事がちょっと

気になりつつも、会場の雰囲気はまんまオリンピック！海外からの選手がいたり、プールの前に映し出される巨大モニターにはリアルタイムで水中カメラからの映像が流れたり、ちょっとびっくり。出場資格が中学生以上という事で年齢的に一番下なので、入賞は出来ませんでしたがこんな大きな大会に出場出来た事だけで親としてはうれしくなりました。また会場にはタレントとしても活躍中の元シンクロ日本代表の青木愛さんの姿も！さらにうれしくなりました！何年後にはこの大舞台で入賞できるように頑張っておきたいですね。相変わらず親ばかです。さて次回は8月発行予定です。お楽しみに～