

おうちの はなし

226

ソーシャル・ディスタンス — 人と人との寸法・家の寸法

- ・人と人の距離
- ・尺とフィートとメートル
- ・社会的距離

6千年も前の古代から人が生み出し宝にしてきた— 玻璃
光を通し、光をはじき、光をとり込み、時には輝きを放つ
始めに光あり。光のある所にガラスあり。



『駄菓子』

小さな古民家を改装した美術館で
声をかけられました。
「こっちで写真を撮っているから
見てくださーい!」
小さな男の子の声でした。
可愛らしい手で私の手を引いて
「こっち、こっち!」

そこは小さな蔵があり、
その中に入ると、見事な雪国の写
真がたくさん展示されていました。
どうやら、お父さんの個
展のようです。
思わず絵葉書を3枚
買いました。

その後、男の子はお
土産コーナーに連れて
行ってくれました。
「クッキー美味しいよ!」



「そうなんだ。どれがおいしいの?」
「えっとね〜、これと〜、これと〜、
これと〜、これと〜……。」

どうやら、全部おいしいと伝えたい
ようです。思わず、
「じゃあ、お礼におばちゃんが買って
あげる。どれがいい?」
「えっとね〜、これと〜、これと〜、
これと〜、これと〜……。」
おっと、全部おねだりされそうです。
「これとこれとこれ?一番大きい
のを3つね。これでいい?」

「うん!」
「お父さんとお母さんとどうぞ。」
「ありがとう!」
私の姿が見えなくなるまで、
ずっと大きな声で「ありがとう!
う!」といってもらい、こちらが
照れ臭くなってしまいました。

古民家を使った美術館、とても幸
せな時間をいただきました。

ママはインテリアコーディネーター

一般社団法人 日本インテリアアソシエーション 理事長 小川千賀子

人と人との距離

コロナ・パンデミックにより、レジ前やATMの前など、
行列のできる場所には立ち位
置を表す足のマークが書かれ
ています。

すでに、ソーシャル・
ディスタンスは生活の
一部になっています。

ところで、この「社会的距
離」というものは、具体的にど
のようなもので、どれくらい
の寸法を指すのでしょうか。
ちょっと、興味が湧いてきま
せんか。

日本が世界に誇るスー
パーコンピュータ富岳で計
算して距離を定めているわ
けでもなく、ややもすると報
道機関によっても多少の違
いもありそうです。どうや
ら、この源は半世紀も前の
1966年に発表された学説に
ありそうです。

アメリカの文化人類学者エ
ドワード・T・ホールは、人
と人との距離についての

コロナ・パンデミックの中、ソーシャル・ディスタンスという言葉をよく
聞くようになり、感染防止のための社会的距離を保つことが進められてい
ます。最先端のスーパーコンピュータでもシミュレーションが行われ検証
もされていますが、その距離にまつわる寸法のはなしから、住まいに関わ
る寸法のことを考えてみました。

人と人との寸法・家の寸法

ソーシャル・ディスタンス

研究を近接学の「パーソナルスペース」
として定義しました。人は無意識のう
ちに、4つの対人距離をゾーンとして使
い分けしているということです。

夫婦や恋人の親密距離から、個人的
なつき合いとなる個体距離。会話がで
きる社会距離と、講演などで使われる

公衆距離です。この3番目に使われてい
るのが、社会距離のゾーンです。

さらにE.T.ホールは、それぞれのゾ
ーンを、近接相と遠方相に分けていま
す。その概要をまとめると下の表のよう
になります。

社会距離の近接相は、知らない人同士

対人距離ゾーン		概要		ft	cm
密接距離	近接相	親しい人との距離 (夫婦・恋人)	抱きしめられる距離。	0.5	0~15cm
	遠方相		手で相手に触れるくらいの距離。	0.5~1.5	15~45cm
個体距離	近接相	触れ合える距離 (友人・知人)	相手を擁まえられる距離。	1.5~2.5	45~75cm
	遠方相		触れあうことができるギリギリの距離。	2.5~4	75~120cm
社会距離	近接相	会話ができる距離 (非個人的)	知らない人同士の会話の距離。	4~6	120~180cm
	遠方相		形式的で仕事上の会話の距離。	6~12	180~360cm
公衆距離	近接相	相手が見渡せる距離 (多対象)	個人的ではなく、複数に話しかける距離。	12~24	360~720cm
	遠方相		声が大きくなり、会話にならない距離。	24~	720cm以上

で会話ができる距離であり、寸法で表す
と120cm~180cmほどの距離です。

この定義によれば、「ソーシャル・
ディスタンス」とは、良く知って
いる仲でも、知らない人と話す距
離に離れることと表現すること
ができます。

パンデミック下で良く聞かれ

る表現では、1mから
2m離れてといわれます
が、より感覚的な距離に
なります。

割り切れない細かい寸法によ
うに感じますが、それは、これら
の距離をE.T.ホールが、フィ
ートで表現しているからです。

最も近い近接相は半フィ
ートから始まり、密接距離は1.5
フィートまでとしています。
さらに、4フィートまでが個体
距離、12フィートまでが社会距
離、そして24フィートまでが
公衆距離という定義です。

私たち日本人には、ピンと
こない寸法かも知れませんが、
アングロサクソンの寸法には
フィートとインチが使われてい
ます。そして現代の生活の中
でも生きています。

尺とフィート

フィートとインチのように、伝統的な寸法は日本にもあります。尺貫法といわれる、尺・寸・間・畳・坪・貫目などの単位です。しかし、くしくもホールが近接学を発表した1966年に、日本では商取引などでの使用が禁止されました。

メートル法が一般的な単位となって、家具の寸法を測る時には、メジャーを用意してセンチメートル単位で測ります。成年男性の平均身長は5尺6寸1分といわれても、多くの方はピンときません。

でも、住まいの面積では、7.5㎡といわれるよりも、4畳半といわれた方がすぐわかります。そして1畳分の広さは、ちょうど大人1人が横になって寝そべることができる広さです。これが1m×2mになると、ちょっと合わない感じがします。

他にも、八寸膳とか男饅の持つ笏をシャクと呼ぶのも、尺寸の名残です。また、日本の伝統楽器の尺八は、その名の通り1尺8寸=18寸=約55cmの長さがあります。

この尺八を、欧米のインチで表現すると21.5インチとなり、まったく違う感じがします。ところが、フィートで表現すると1.8フィートとなり、じつはとても近い寸法です。

1フィート = 30.48cm
1尺 = 30.30cm

じつは、尺とフィートはほとんど変わらないのです。同じように畳の短辺の長さである半間=3尺は、3フィート=1ヤードで表され4mmほどしか違いません。ゴルフやフットボールで使われている距離感覚も、日本人としては畳が敷いてあるイメージすればちょっと生活感覚になります。

寸とインチで大きな違いを感じるのは、日本の尺や寸が10進法であるのに対して、欧米の単位が12進法であることから生まれています。

それぞれの国には特有の歴史や文化があり、生まれてきた寸法や単位の違いがあるのは当然のことです。そこでメートルという国際的な単位で表記することが定められました。でも日本で畳や坪が残っているように、どの国も古くからの寸法を大切にしながらメートルも使っています。

ヒューマン・スケール

尺やフィートという単位は、生活に密着して生まれてきた寸法であり、その起源は身体寸法、つまりヒューマン・スケールにあると考えられています。そして尺とフィートは、あらためてほぼ同じ寸法です。

欧米の食文化によって体格も大きくなった現代の日本人には、昔の寸法では古くて1メートル単位で空間を作る方が良く、いわれることがあります



が、昔から体格の良い欧米でも、尺と同じフィートが使われていたことを考えると簡単に信じることはできません。逆に、人に心地よい寸法としてのヒューマン・スケールは、おそらく世界に共通しているのではないのでしょうか。

尺とフィートが、ほぼ同じ寸法になっていても、起源はまったく違うものです。どちらも同じ身体尺として、文字通りの呼び方に表れています。東洋では手で測り、西洋では足で測ります。

「尺」の漢字は、手の親指を広げた時の他の指との形状を象形文字としたものです。「フィート」は英語の「foot」の複数形です。まさに手と足の違いです。

数え方も尺では、親指を開いたり閉じたりしながら数えます。それはちょうど尺取虫のような動きになります。足で数えるのも、安定しない歩幅で測るよりも、つま先にもう一方の足のかかとを当てながら数えます。この尺とフィートがそれぞれ歴史の中で尺度として使われるうちに少しずつ変化して、左の現代の寸法にたどりつきました。

人間の骨の中にも、尺骨という骨があります。腕の手首から肘まである2本の骨のうち、小指の方につながっている長い方の骨です。この骨もちょうど長さが1尺ほどあり、日本だけの骨の名前です。

この尺とフィートをつなげてくれる興味の湧く話があります。1487年頃に、レオナルド・ダ・ヴィンチによって描かれた「ウィルトウィルスの人体図」です。古代ローマ時代の建築家ウィルトウィルスの記述をもとに、ダ・ヴィンチが人体のプロポーションを研究したドローイングです。この中の数ある人体寸法の比率に、前腕と足の長さが等しいとあるのです。

現代になって、フランスの世界的な建築家コルビュジェも、ダ・ヴィンチやウィルトウィルスの比率と数学的な黄金比を

組み合わせて「モデュロール」という基準寸法を考案しました。機能的であり、かつ美しさとの調和をとれた建築物への設計に活用しています。この本では、冒頭から「メートル法は建築の本道をはずしている」(古阪隆正訳)と語り、基準となる寸法は、ヒューマン・スケールの6フィート=182.9cmとしています。じつは左の日本の尺も、伊能忠敬が日本地図を作った時から使われている寸法です。

メートル法

一方、メートルはまったく違う定められ方の寸法です。最初は、フランスのドランプルとメルシャンが、地球の子午線の長さの4分の1を測定し、その1千万分の1を1メートルとしたのが始まりです。

しかし地球は真球ではなく、安定した寸法を定めるために、現在では光の速度で定義されています。1メートルとは、光が真空中で1/299,792,458秒間に進む距離というのが国際的な定義です。

日本ではメートル表記を使うことが法律で定められていますが、表記上のルールであって1メートル単位で使おうと決めているわけではありません。

地球の大きさや光の速さで、家の寸法を決めても、とても使いやすい暮らしになるとは思えません。メートル単位で組み上げても、家具を含めた生活空間は、尺で設計の方が良さそうです。

たとえば家具店に並んでいる収納家具は、その多くが40cmか60cmの奥行きになっています。また、本棚などで薄型の収納を探すと奥行きは30cmです。収納家具も結局、1尺、1尺5寸、2尺の寸法でまとめられます。

洋服などをしまうことを考えるとタンスの奥行き60cm=2尺の方が使いやすく、キッチンや洗面の奥行きも

同じです。これらは1mの半分の50cmでは足りません。

また水回りなどのサニタリー小物を収納するには、奥行きは2尺でも大きすぎて、1尺=30cmもあれば十分です。同じように家具店で探すと、棚に細かく分けて置けるような1尺の収納小物がたくさんあります。

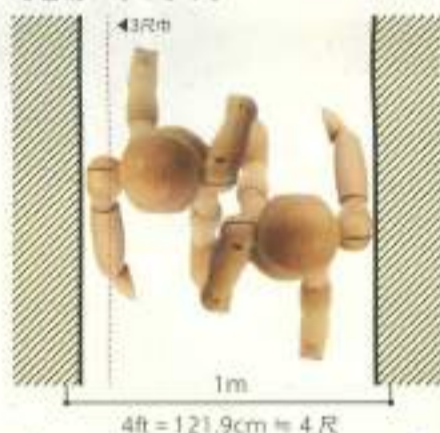
4フィート=社会的距離

逆に、欧米の住宅設計では、4フィートの寸法が使われることも多くあります。たとえば、少し広めの廊下の幅を4フィート=4尺にします。通常の3尺幅で壁があると、壁の厚さもあるので、廊下の有効幅はさらに狭くなります。

もし車椅子を使うことを想定すると3尺では使いにくい廊下となります。このようなことから、廊下に1m幅が必要ともいう人もいます。確かに少しでも広い方が通りやすいことは間違いありません。

そこで、車いすではなく、廊下で人がすれ違うことを想定して検証してみましょう。

一般的な人の肩幅は1尺5寸ありますので、1m幅では、やはり壁の厚さもあるので、まだ足りません。この時に、4尺幅の廊下であれば、人がすれ違うことも容易になります。



もちろん、さらに広い4尺5寸となれば、もっと余裕ができますが、寸法は余らせてももったいないものです。日本では、4尺という長さはあまり使われませんが、欧米では4フィートの廊下が良く作られています。

メートル法では、1,213mmという中途半端な寸法に感じますが、寸法やフィートがヒューマン・スケールから生まれているからこそ使いやすさを含めた有効な寸法になるのです。

あらためて、ソーシャル・ディスタンスは、この4尺=4フィートとしています。初めて会う人と畳の上に2人で居るとイメージすると、ちょっと密な感じがしませんか。これからはまだまだ、感染対策の必要性は続いてゆくようです。

モニナルマドリ



1F 17.0坪 2F 10.0坪 TOTAL 27.0坪

世界の定番デザイン

小屋裏2階建の住宅デザインはどこの国でも見かけるベーシックな家になる。小さく見える外観の中に想像以上の空間を確保できる。小屋の隅々まで活用しつくす。



横長の背面ミラー

ソファの背面の横長ミラーが、空間に広がりを感じさせ、茶と緑色の組み合わせが、落ち着きとリラックスできる空間をつくりだしています。



リビング

ソファ	デザインクラブオリジナル	壁面タイル貼り	名古屋モザイク/CTC-U4121
ソファサイドテーブル	デザインクラブオリジナル	壁面木目パネル	凸版印刷/TE-902
ソファ背板パネル	デザインクラブオリジナル	扉	凸版印刷/TE-902
センターテーブル	ASPLUND/ストーンモザイクローテーブル	WIC扉	木目ハンガー扉/TE-902
クッション	フィスバ/VISCONTE II 14002 214	ラグ	プレーベル/メレーナGY
クッション	JIM THOMPSONS/Puri2084-07	リビングレース	東リ/KTB4438

www.sumarepi.jp/ すまレピ



ラスティックパネル

ラスティックパネルは無垢の木片をモザイク状に並べた内装壁材です。ラスティックとは田舎風で素朴な、という意味で、素材を楽しむインテリアスタイルとして注目されています。一枚のパネルサイズは600×150mmで、下地のボードに長さや厚みの異なる11枚の天然木が貼られています。樹種は「ウォールナット、オーク、アカシア」の3種類。



©販売株式会社

木片を一枚一枚を貼りつけていく手間がいらず、パネルをネジ等で簡単に壁に張ることができます。

新築住宅の壁面仕上としても採用されていますが、DIY用のインテリア建材としてリフォームに多く使われています。

立体的に浮き出す線影が壁面にアクセントを創りだし、壁全面・壁面のワンポイント・額にいれて絵画のように等使い方もいろいろです。

ひとに教えたくなる チョットいい話

ショールームでラスティックパネルをご覧になり、すぐに「これをリビングの壁に使おう」と直感されたそうです。これならカッコいい自分たちで張れるのが便利。リビングのクロス壁に汚れや傷があるので貼り換えも考えていたのでこのパネルはピッタリだったそうです。我が家の壁にラスティックパネルを張ってみませんか。

●価格 ¥41,400/18枚入(1.62㎡) (キャンペーン価格、表示価格より50%OFF) (税別)
●403商品番号: G-0340_004

www.order403.com/



進化の速度

コロナウイルス・パンデミックは、収まるかと思えば3波、4波と重ねて感染拡大が来ます。また、イギリス株やブラジル株、インド株など、変異ウイルスの話もつきません。そして、想像以上に、変異の速さも気になるようです。ある論文によると、エイズやインフルエンザなどのRNAウイルスは、ヒト

ゲノムの進化速度の100万倍も速度が早いと報告されています。さらに現在起きています新型コロナウイルスの論文でも、年間に23.1回の変異が起きていると推測されています。ウイルスも元々は、ゼロから発生したものではなく、コロナウイルスの元の宿主はコウモリといわれ、変異して人への感染が始まりました。人に対してはこれほどの悪影響を与えるウイルスですが、元のコウモリの中ではそれなりの役割を果たしてきたのかもしれませんが。本来ウイルスは、どこにでもいて、さまざまな生物との共

存しているものです。そのわかりやすい前例はエイズウイルスで、後天性免疫不全症候群と呼ばれるように、ウイルスの感染により遺伝子に入り込み、先天性ではなく、感染により免疫機能を損なわせます。高い致死率から恐れられました。しかし、高い致死率は、逆にウイルスそのものの存続も脅かすので、結果的には致死率の低いウイルスが残ることで現在にいたっています。生物の進化論も、ダーウィンの突然変異と自然淘汰だけでは説明しきれない部分もあって、ウイルスによって遺

伝子が横に移動することで進化したという説もあります。親から子への縦の遺伝情報だけでは、急激な環境変化には対応できないというのです。その意味では、ウイルスも一方的に患者にするわけにもいきません。コロナ感染により、新しい生活様式が求められているのも、考えによっては住まい文化へのウイルス感染と考えることができます。住まいも進化して、新しい家が生まれるかもしれません。



おうちのはなし

いつかは建てる、住まいづくりのための、情報紙「おうちのはなし」



日本の住宅建設の担い手
住まいづくりの手順
長期優良住宅制度
建てるなら、やっぱり木の家
家賃の価値
洋風デザイン・和風デザイン
建築費の内訳の見極め方
住まいづくりにかかる諸経費
太陽光発電住宅特集
家庭内事故と対策
これからの住まいと暮らし

住宅情報紙「おうちのはなし」を年間購読しませんか?

年間24回発行×単価120円+送料100円
年間5,280円(税別)
毎月1日・15日頃、ご自宅にお届けいたします。

TEL 03-6272-6434
FAX 03-6272-6449

〒102-0072 東京都千代田区豊田橋4-4-8 4F
www.ouchi874.org/

一般社団法人 住まい文化研究会

リフォームに、新築に、
住まいづくりのセカンドオピニオンをお届けします。

おうちのはなし 120円

www.ouchi874.org/

発行人：一般社団法人 住まい文化研究会

〒102-0072 東京都千代田区船橋4-4-4F

主筆 石川新海

おうちの家計簿

住まいの資金と代金

こんにちは、
アールです！
L.R.コンサルティング株式会社
代表取締役 吉川浩一

前号までにご紹介しましたZEH（ゼロ・エネルギー・ハウス）関連の補助金で、本年度大きく注目されている項目があります。

それはV2Hに関する補助。V2Hとはビークルトゥホーム(Vehicle to Home)といって、EV(電気自動車)やPHV(プラグインハイブリッド車)にバッテリーとして搭載されている電池があり、そこに蓄えられている電力を自宅で使用することができるシステムの総称です。日本が抱えているエネルギー問題や、昨今被害が大きくなっている台風や自然災害による停電対策として役に立つことを聞いたことがある方もいらっしゃると思います。

2050年までに温室効果ガスの排出を実質ゼロにする脱炭素社会に向けての取り組みのひとつとして、世界的にも注目されています。

補助金額は建物、V2Hシステム、EVそれぞれに設定されています。

●次世代ZEH+補助金105万円とV2H本体価格1/2(最大75万円)

●V2H本体価格1/2(最大75万円)とその工事費最大40万円とEV補助金80万円

●新築の家をZEH+で建て、同時にEVを購入する場合

※住宅に関する補助金は工務店にEV車に関する補助金は自動車販売店に確認してから進めてください。

ZEH ゼロ・エネルギー・ハウス



●新築の時にV2Hシステムを導入する分には詳しくは問い合わせ
次世代ZEH+補助金 105万円 + V2H補助金 最大75万円
計180万円

V2Hシステム



●EVを購入して既存の家にV2Hシステムを導入する場合
V2H補助金 最大75万円 + 工事費40万円 + EV補助金 80万円
計195万円

EV(電気自動車)



●車とEVを同時購入する場合
●次世代ZEH+補助金 105万円 + V2H補助金 最大75万円 + 工事費40万円 + EV補助金 80万円 計300万円

住まい文化の栞

10尺四方の庵

およそ800年前の鎌倉時代、鴨長明が記した『方丈記』は、当時の災厄の様子が書かれています。コロナのような疫病こそありませんが、大地震や津波による被害から、大火や飢饉などが、毎年のように起きていたようです。

パンデミックで緊急事態宣言が何度も発令されると、コロナ疲れの話が聞こえてくるように、世の中には厭世観が広まります。鴨長明も小さな方丈庵を建てて、その中で筆にしたのが『方丈記』です。

方丈庵の大きさは、その名の通り一丈四方です。そして一丈とは10尺です。1尺が303mmですから、3.03m角の小さな庵となります。

その庵が、生活の場であり、仕事や修行の場であり、趣味の音楽を奏でる場でもありました。

でも、ふと現代の住宅施工を思うと、ちょっと違和感があります。というのは、10尺というのが割り切れないのです。

尺寸では、3尺で半間、6尺で1間です。それはフィートも同じで、3フィートで1ヤードです。1丈というのは、1間半余り1尺とか3ヤード+1フィートとなります。

工事現場でも、同じように畳サイズの3尺幅の面材が多用されていて、このような中途半端な寸法では、普通の畳を敷き込むこともできません。正直いうと、

効率も悪いのではないかと疑いたくなります。

でもそれは、今の考え方に縛られているだけで、逆に昔は自由に寸法を選ぶことができていたと考え

る方が正しいのかも知れません。

1丈のスペースがあれば、3尺-4尺-3尺とか、2尺-6尺-2尺という使いの方が、中にあるモノを考えると使いやすいようにも思えます。

欧米では畳の概念もありませんし、4尺(ft)の面材も広く扱われているので、やはり自由に設計されています。簡単に施工の効率という名の下に、住まい文化や暮らしやすさをもしかしたら失っているようにも思えてきます。



家づくり
庭づくり

【野菜との相性】

コンパニオンプランツとして上手に利用ハーブの多くは、その独特の香りで害虫を寄せつけない働きをしてくれます。

また、受粉を助ける役割をするものもあります。菜園の一面やレイズドベッドなどで野菜を育てるときだけでなく、コンテナ栽培でも、ハーブ類と一緒に育てるとよいでしょう。

【育て方のポイント】

ハーブの語源はラテン語のHerbaで、「草」という意味です。

もともと自生していたわけですから、基本的には栽培にあまり手間がか



からないのが特徴です。このため、コンテナ栽培でもよく育ち、キッチン窓辺で手軽に栽培できるものもあります。ビギナーでも育てやすい作物のひとつです。ただし、高温多湿の日本の気候に合うものを選んでください。

【おすすめの資材】

スペースを仕切るためにレイズドベッドがおすすめです。ハーブは繁殖力が旺盛なものが多く、栽培面積がどんどん広がる傾向があります。レイズドベッドやプランターなどで育てると増えすぎを防ぐことができます。



ハーブを上手に育てよう！

ハーブとは、葉草や香草として活用できる植物です。一般的にハーブというと、主にヨーロッパで利用されてきた、香りがよく、利用価値のある植物の総称として使われることが多いようです。その利用方法としては、薬用として用いる場合と、料理に香草として使う場合があります。

心地よい暮らしは、
あたらしい窓から。



断熱性に優れた樹脂を室内側に使った「エピソードNEO」
エアコン効率を高めながら、不快な結露も抑えます。お好みのカラーが選べて、インテリアにもマッチ。毎日の暮らしをもっと素敵に、もっと快適に彩る、あたらしい複合窓です。

※【断熱性】断熱性樹脂（ポリイソブレン）とガラス樹脂複合材による断熱性の向上。樹脂とガラスの複合材の断熱性（Low-E）と樹脂ガラスの断熱性（Low-E）による断熱性の向上。樹脂とガラスの複合材の断熱性（Low-E）による断熱性の向上。

あたらしい アルミ樹脂複合窓

エピソードNEO

複合窓は
全21パターン
外観色：ブラック、グレー、ホワイト、ブラウン、ブルー、グリーン、レッド、オレンジ、イエロー、パープル、ピンク、シルバー、ゴールド、銅、黒
内観色：ブラック、グレー、ホワイト、ブラウン、ブルー、グリーン、レッド、オレンジ、イエロー、パープル、ピンク、シルバー、ゴールド、銅、黒

YKK AP株式会社 お客様相談室 ☎0120-72-4134 受付時間/月～土9:00～17:00(日・祝日・年末年始・夏期休暇等を除く)

窓 YKK AP