深呼吸したくなる家のつくり方

自然素材 × 空気 × 性能で整える、あなたの“暮らしの判断軸

✍️ 第1章｜あなたの家、「深呼吸できていない」かもしれません。

「この家、なんだか落ち着かない」
「外から帰ってきても、空気がこもってる感じがする」
「冬になると足元がスースーして、夏はムワッとする」

そんな感覚、ありませんか？
実はこれ、“よくある家の不調”です。

でも、表面的にはあまり気づかれません。見た目はきれいだし、新築でも築浅でも起きているからです。

僕はこれまで、たくさんの家を見てきました。
断熱だけしっかりしている家、無垢材だけをふんだんに使った家、換気システムが最新の家…。

でも、不思議なことに
「整っているはずなのに、なぜか息苦しい家」がある。
反対に、性能値で言えば中程度なのに、**「なぜか空気が澄んでいて、自然と深呼吸したくなる家」**もある。

その差は一体なんなのか？

答えは、「素材」「性能」「空気」のバランスにあります。

- 素材だけを良くしても、空間が整わなければ息苦しくなる
- 断熱だけを強化しても、気密が悪ければ意味がない
- 換気設備を導入しても、空気が“通る設計”でなければ機能しない

つまり、**快適さは“部分性能”ではなく“関係性”でつくられる**のです。

このホワイトペーパーでは、
僕が建築士として、木と空気を20年以上見つめてきた経験から得た、
「深呼吸できる家」に共通する判断軸をお伝えします。

今の家を見直したい方、
中古住宅のリノベを検討している方、
「なんとなく不調」な暮らしを整えたい方へ――

この一冊が、**あなたの暮らしを変える第一歩**になることを願っています。

奈良県吉野村の杉材

✍️ 第2章｜自然素材の落とし穴と、本当の活かし方

―― 憧れだけでは、自然素材は裏切ることがある

「無垢材ってあったかくて気持ちよさそう」
「漆喰の壁にしたら空気がきれいになりそう」
「自然素材ならアレルギーにも安心ですよね？」

そう聞かれるたびに、僕はうなずきつつ、少しだけ慎重になります。

なぜなら、**自然素材＝絶対に快適、とは限らない**からです。
むしろ、**間違った選び方や施工をすれば、不快やトラブルの原因**にすらなります。

よくある“自然素材の誤解”

❌ **誤解1｜「無垢材ならすべて健康にいい」**

→ 実は、乾燥が不十分だったり、防腐処理に薬品が使われていたりすると、かえって空気を汚す要因になります。

❌ **誤解2｜「自然塗料なら安心」**

→ 市販の“自然風”塗料の中には化学添加物が含まれていることも。塗ったあとに強い臭いが残るという相談も多くあります。

❌ **誤解3｜「素材だけ選べば快適になる」**

→ 床だけ無垢材にしても、壁・天井・断熱・気密が整っていなければ、素材の力は発揮されません。

素材は「生かす設計」があってこそ、本領を発揮する

僕が木と向き合って20年以上になりますが、
本当に感じているのは、**素材は「使い方」で価値が変わる**ということです。

たとえば杉の床は、柔らかくて温かみがある反面、傷がつきやすい。
でもそれを「経年変化の味わい」として受け入れられるように、**家族構成や暮らし方に合わせて設計する**ことが大切なんです。

また、珪藻土の壁は調湿性に優れますが、通気しにくい構造の家では**かえって結露を助長してしまう**こともあります。

だから僕は、素材を「選ぶ」よりも、**素材と“対話”する設計**を心がけています。

自然素材を暮らしの味方にする3つの視点

① 暮らしとの相性を見る

→ 小さな子どもが走り回る家庭なら柔らかい木材が歓迎される一方、ペットの爪には向かない場合もあります。

② メンテナンス性を知っておく

→ オイル塗装は日焼けや手垢が“味”になりますが、汚れが気になる人には不向きです。

③ 素材に“居場所”を与える設計にする

→「全部無垢」にするのではなく、「この空間だけ」など**戦略的な配置**の方が、機能しやすく、心地よさも長続きします。

素材選びは、暮らしの選び方。

僕にとって「自然素材の家づくり」とは、
“何を使うか”ではなく、**“どんな暮らしをしたいか”を問うプロセス**です。

高価な素材を選ばなくても、しっくりくる暮らしはつくれます。
大事なのは、**その素材とどんな関係性を築いていくか**。

家づくりは、素材の“展示会”じゃない。
あなたの生き方の“容器”をつくることなんです。

✍️ 第3章｜断熱・気密の誤解が、暮らしを台無しにする

—— 数字だけじゃ測れない、「体感」の本質

「断熱材はいいものを使ってます」
「窓はすべて樹脂サッシに変えました」
「高断熱の家なので、冬も快適なはずです」

そう話される方の多くが、実際にはこう感じています。
「でも、足元が冷えるんですよね」
「リビングと寝室で温度差が大きくて…」
「結露が全然減らないんです」

その原因は、**気密**です。
断熱と気密は、必ずセットで考えるべき“暮らしの性能”です。

気密がなければ、断熱は生きない

断熱材でいくら壁を包んでも、家にすき間があれば、そこから熱が逃げます。
たとえるなら——分厚いダウンジャケットを着ていても、ファスナーが開いていたら寒いのと同じです。

つまり、**断熱＝“遮熱材”ではなく、“包み込む仕組み”全体で考える必要がある**のです。

C値という「暮らしの密度」

僕が大切にしているのが、**C値（相当隙間面積）**という気密性能の指標です。

- 一般的な家：C値5.0以上
- ある程度の気密：C値1.0以下
- 僕が目指す快適ライン：C値0.5前後

この数値が小さいほど、室温が安定し、冷暖房効率が上がります。
さらに、**空気の流れを“設計できる”前提が整う**のです。

気密と換気は、呼吸の関係

ここで多くの人が誤解していることがあります。
「うちは24時間換気を入れているから大丈夫」という思い込みです。

でも、**気密が悪ければ、換気は機能しません**。

給気口から新鮮な空気を入れ、排気口から汚れた空気を出す。
この“呼吸のサイクル”は、気密があってこそ成立します。

気密が取れていないと、空気は“勝手な隙間”から出入りしてしまい、
本来流したいルートを空気が通らないのです。

断熱・気密は、感性を整える下地

僕にとって、断熱や気密とは、「数字を追いかけるための技術」ではありません。
それは、**素材の力を引き出し、空気を操るための“舞台装置”**のようなものです。

素材が裸足で心地よいのも、空気が軽く感じられるのも、
温度や湿度のムラがなく、空気の流れがきちんと設計されているからこそ。

断熱と気密を制する者こそが、**感性の宿る空間をつくれる**のだと、僕は思っています。

✍️ 第4章｜空気設計は、“暮らしの体質改善”である

—— 見えない「不調」を、設計で整える

「朝起きると喉がイガイガする」
「夕方のリビング、なんとなく空気がこもっている」
「同じ部屋なのに、場所によって暑かったり寒かったりする」

それらは、**空気の流れが滞っているサイン**です。
そして多くの場合、**換気システムだけでは解決しません**。

空気は、自然に流れない

「24時間換気を入れているから安心」
「窓を開ければ空気は入れ替わる」
そう思われがちですが、**空気は“流れやすい方にしか流れない”**のです。

- 吸気口と排気口が直線でつながっている → 空気が部屋を素通りする「短絡換気」
- 室内のドアを閉めると空気の流れが止まる → 一部の部屋だけ空気がよどむ
- 上下階で気圧差が激しい → 冷気や熱気が滞留する“見えないバリア”ができる

空気の設計とは、単なる設備ではなく、**“暮らしの流れを読み解くこと”**なんです。

空気の通り道を整えると、暮らしが変わる

家の中で空気がきちんと流れると、体感は劇的に変わります。

- 湿度と温度が均一になり、**冷暖房の効きがよくなる**
- においや生活臭がたまりにくくなり、**空間が軽くなる**
- 心と体の緊張がゆるみ、**暮らしそのものが穏やかになる**

これは、数値では測れないけれど、**住んでいる人だけがわかる快適さ**です。

空気を整える3つの工夫（設計の実践）

① 吸う場所と吐く場所をつくる

→ 給気口と排気口が空気を「通過させる」関係にあること
→ 家の中を巡ってから抜ける“流れ”を意図すること

② 空気の上下動を活かす

→ 吹き抜けや天井ファン、床下のガラリを使って、空気を上下に循環させる
→ 特に冬は、天井付近の暖気を“下に降ろす”工夫が重要

③ 人の動きと空気の動きを重ねる

→ ドアを開けたときに風が抜ける、動線上に風が流れる
→ “暮らしの気配”と“風の気配”が一致すると、自然に快適になる

空気は、感覚を変える“暮らしの栄養”

僕はよく、「空気は住まいの“体質”を決める」と言います。
家が呼吸できていないと、人の呼吸も浅くなる。

それは、冷えや湿気、不眠、なんとなくの不調として現れます。
逆に、空気が通る家では、身体も思考も軽くなる。

空気の設計とは、**暮らしを根本から整える“目に見えない処方箋”**なんです。

✍️ 第5章｜家を整える、5つのはじめかた

—— 暮らしを変えるのに、“全部”やる必要はない

「自然素材がいいのは分かるけど、高そう」
「断熱や気密って、どこから手をつければ…？」
「空気の流れなんて考えたこともなかった」

そう感じた方に伝えたいのは、
すべてを一気にやる必要なんて、まったくないということです。

できるところから。
手が届くところから。
今の暮らしの延長で、**ほんの少し“整える”だけでも体感は変わる**んです。

🧭 暮らしの質を整える、5つのはじめかた

① フローリングだけ無垢材に変えてみる

家全体を自然素材にするのはハードルが高いかもしれません。
でも、**素足で触れる「床」だけを杉や桧に変える**だけで、暮らしの質感は一変します。

冷たさがやわらぎ、足裏の感覚が自然とつながり、
「木とともに暮らす」実感を日々味わえるようになります。

② 窓まわりから断熱性を高めてみる

断熱改修＝大工事、というイメージを持つ方も多いですが、
実は“窓”だけの断熱改善でも、室温の快適さは大きく変わります。

- 樹脂製内窓の設置
- ハニカム構造の断熱ブラインド
- 冬季用カーテン＋床との隙間カット

窓は“熱の出入り口”。だからこそ、**最も費用対効果が高い**断熱改善ポイントなのです。

③ 24時間換気の“通り道”をチェックしてみる

換気は“入れる”と“出す”の両方がそろって初めて機能します。
まずは以下のチェックから始めてください：

- 吸気口が開いているか？ フィルターが詰まっていないか？
- 排気口の風量は十分か？
- 室内の扉を閉めた状態で空気が巡るか？（下部スリットやガラリの確認）

「換気してるつもり」になっている家、実は多いんです。

④ 今の家の「気密性」を知ってみる

新築でなくても、**気密測定（C値の測定）**は可能です。
中古住宅をリノベーションする際にも、
どこから空気が漏れているかを知る“暮らしの健康診断”として有効です。

そこから、窓まわり・配線まわり・建具まわりのすき間処理など、
今できる“補修”を積み重ねていくことで、快適性はしっかり向上します。

⑤「なんとなくの違和感」を、信頼できる設計者に相談してみる

「この家、なんとなく息苦しい」
「帰ってきても落ち着かない」
その感覚は、**素材でも設備でもなく、“空気”が原因かもしれません。**

見た目ではなく、体感で感じているもの。
それを「言葉にして、図面に落とし込む」のが、僕たち設計者の役割です。

一緒に暮らしの違和感をほどいていくことから、本当のリノベーションは始まります。

✅ チェックリスト（YES / NOで今すぐ確認）

質問	はい	いいえ

無垢材や自然素材の床に触れたことがある	□	□
冬、足元の寒さに悩んでいる	□	□
家の換気口を定期的にチェックしている	□	□
家の中で空気がこもる場所がある	□	□
家づくりについて“感覚”で話せる相手がいない	□	□

→「はい」が3つ以上なら、今が“暮らしの体質改善”のタイミングかもしれません。

杉と檜の吹き抜け空間

📘 巻末｜この一冊から、暮らしが変わる第一歩を

――「なんとなく息苦しい家」から、「深呼吸できる家」へ

ここまで読んでくださって、ありがとうございます。

このホワイトペーパーは、
「なんとなく不調な暮らし」に違和感を覚えているあなたに向けて書きました。

自然素材を使えば快適になる？
性能を上げればそれでOK？
いいえ、**暮らしの質は“バランス”と“流れ”でつくられる**のです。

あなたが感じていた「モヤモヤ」は、設計で整います。

- なぜか冬、足元が寒い
- 空気がどこかこもっていて、すっきりしない
- 家にいても、気持ちが休まらない

その原因の多くは、**素材・断熱気密・空気の流れが噛み合っていないこと**。
そして、それは必ず改善できます。

僕はこれまで、木と向き合い、空気を読み、住まいを整えてきました。
素材も、性能も、空気も――
すべては**「人が安心して呼吸できる家」をつくるため**の手段です。

👨‍💼 著者プロフィール

青川 剛気（あおかわ ごうき）
株式会社HAGANE　代表取締役　リノベーションブランドキノスミカ代表／二級建築士

かつて自ら製材所を営み、木と真正面から向き合ってきた職人肌の建築士。
現在は、自然素材・空気・性能を三位一体で設計に組み込み、
50代からの「暮らしの質を整えるリノベーション」を専門に活動中。

この資料が、あなたにとって
「なんとなく」を抜け出すための小さな光になればうれしいです。

家は、空間ではなく“空気”でできている。
だからこそ、**深呼吸できる家は、人生を変えます。**

—— 深呼吸したくなる家、設計士より。