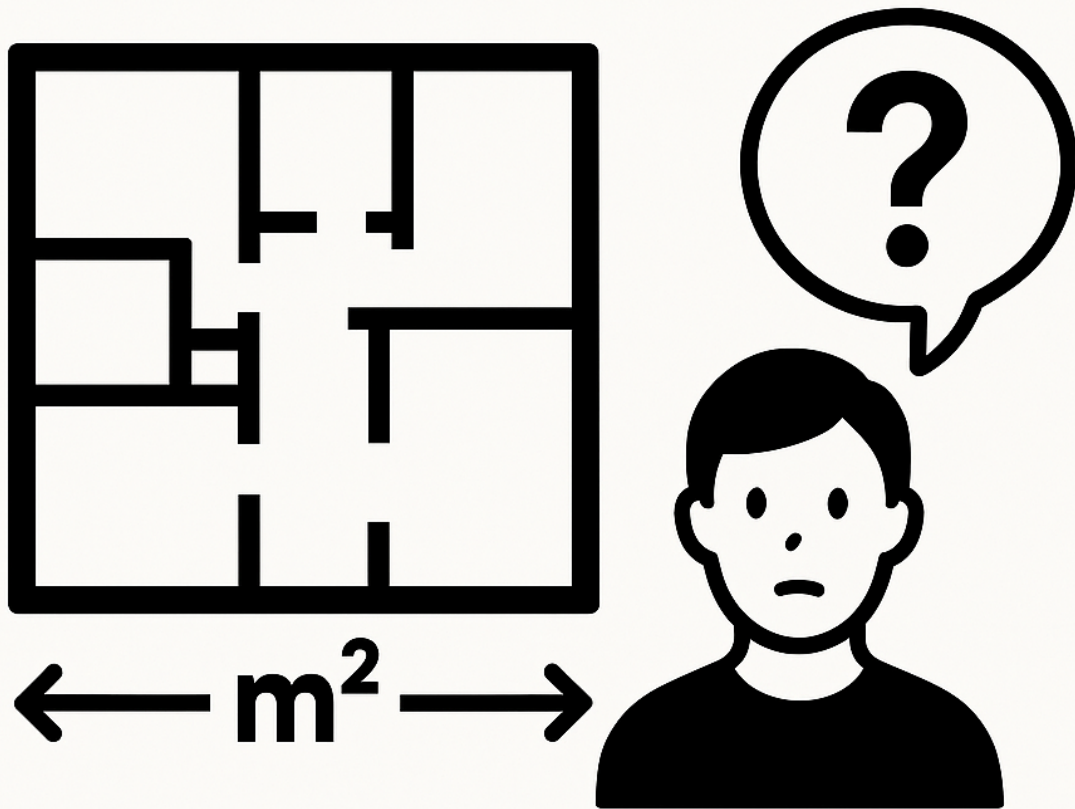


後悔しないための見積もり読解ガイド | 失敗を防ぐために知っておくべき8つの視点

LOOK AT THE AREA FIRST



OR EVERYTHING WILL BE OFF

第1章 面積・数量を見ずに金額は語れない	3
第2章 「諸経費ゼロ」は不安のサイン	6
第3章 削るべきかどうか、優先順位とプロの引き算	9
第4章 一番警戒すべきは“手間賃”	12
第5章 断熱・水回りは“金額より中身”を問う	15
第6章 成功条件と失敗事例から学ぶDIYの境界線	18
第7章 安いには理由がある	21
第8章 “見積もり”とは、あなたへの手紙	24
補章 施工単価早見表	27

第1章 | 面積・数量を見ずに金額は語れない

——“まずは面積を見ないと、すべてがズれる”

なぜ「金額」だけを見ても意味がないのか？

見積書に書かれている金額は、一見すると「この家はいくらで建つか」が示されているように見えます。ですが、その数字が高いのか安いのかを判断するためには、**「何に対する金額なのか」**を把握する必要があります。

たとえば、同じ2000万円でも、延べ床面積が25坪の家と40坪の家では、1坪あたりの単価が大きく異なります。つまり、価格の「正しさ」は、数量（面積や長さ、数量など）の明確さとセットで初めて評価できるのです。

「数量」が曖昧だと、見積もり全体がズれてしまう

見積もりの基本は、施工に必要な量を正確に把握することです。ところが、多くの見積書では次のような数量が曖昧なまま進んでいます。

- 延べ床面積・施工面積が不明確
- 床材や壁材が何㎡必要か記載がない
- 断熱材の施工範囲（床・壁・天井）が不明
- 水回りの数や距離（給排水配管）が省略されている

この状態で金額だけを提示されても、それが妥当かどうかを施主が判断するのは困難です。**「一式工事」「〇〇工事 一式〇万円」**と書かれた見積もりには、数量の裏付けがない場合が多いため、注意が必要です。

正確な数量は「図面と実測」からしか生まれない

数量を出すためには、単に設計図を眺めるだけでは不十分です。正確な拾い出しには以下のようなプロセスが必要です。

- 現地実測（メジャーやレーザー計測）
- 手描きやCADによる図面作成
- 立面・断面などからの面積補正

- 部屋ごとの面積、壁の種類や厚みによる分類

こうして得られた「根拠のある数量」があつてはじめて、工事単価や材料費がリアルなものになります。逆に言えば、数量の根拠が曖昧な見積書は、「信頼性のない金額提示」にすぎないのです。

「数量の共有」が、工務店との対等な会話を可能にする

たとえば、「この床は35㎡ありますね」と数量を把握できていれば、「ということは1㎡あたり約12,000円ですね」と具体的な単価の会話ができます。これは、「高い・安い」ではなく、「根拠がある・ない」の話です。

見積もりの内容を確認するためにも、次のような質問をしてみましょう。

- 「この面積はどの図面をもとに出していますか？」
- 「この金額は、何㎡分の施工に対するものですか？」

このように質問できるようになれば、見積もりの内容をきちんと精査できるようになります。それは、施主と工務店が“同じテーブル”で会話するための第一歩です。

これからどうすればいい？ | 施主の立場でできること

見積書を受け取ったら、次のポイントを確認してください。

- 面積や数量が具体的に書かれているか？
- 「一式表記」だけで済まされていないか？
- その数量はどの図面や現地実測に基づいているか？

そして、迷わずこう伝えてください。

「図面と数量の根拠を見せてもらえますか？」

それに正面から応えてくれる工務店こそが、信頼できるパートナー候補です。

数量を知らずに、価格は語れない

- 金額を見る前に、まず“面積”を見る

- 図面と実測に基づいた「数量」があるかがカギ
- 一式見積もりは必ず内容を問い直す
- 「数量の根拠」を持てば、見積もりの会話は変わる

👉 見積書は“価格表”ではなく、“対話のツール”です。数字の背景を読み解く力が、あなたの暮らしを守ります。

第2章 | 「諸経費ゼロ」は不安のサイン

——“見積書に経費がない”＝信頼できるとは限らない

「諸経費って、本当に必要なの？」という疑問

見積書の最後に登場する「諸経費」や「現場管理費」という項目に対して、「中抜きされているのでは？」「そのぶん安くならないのか？」と疑問を持つ施主は少なくありません。ですが実は、この**「経費が載っていない見積書」のほうが、むしろリスクが高い**のです。

経費とは、家づくりの“裏方”にかかる必要コスト

諸経費とは、家が完成するまでの間に発生する**「目に見えない現場の運営費」**のことです。たとえば、以下のようなものが含まれます。

- 仮設トイレ・足場など、現場の設置設備
- 現場監督や進行管理スタッフの人件費
- 現場で使う養生材や消耗品、清掃道具などの雑費
- 保険料（建設工事保険、損害補償、火災対応など）
- 工事中の近隣挨拶やクレーム対応のコスト

これらはどれも“暮らしの安全と品質”を守るために欠かせない要素です。にもかかわらず、こうした費用がまるごと省かれている場合、現場に責任者がいない・管理が行き届かないというリスクが出てきます。

経費ゼロ＝誰も責任を取らない現場になる可能性

一見「安い見積もり」に見えても、実は次のような現場トラブルが潜んでいるかもしれません。

- 工程が遅れても誰も指示を出さない
- トラブル時に現場に来る人がいない
- 設計の意図が職人に伝わらない

- ご近所との調整が不十分（騒音・駐車トラブルなど）

これは、“現場管理を丸投げしている状態”を意味します。経費を削るということは、管理の責任も一緒に削られている可能性があるのです。

公共工事では経費が必須項目である理由

たとえば、学校や役所などの公共施設の工事では、諸経費は必ず詳細に記載されています。なぜなら、**「現場を適切に管理し、安全に完成させるには、どうしても必要な費用」**だからです。

つまり、経費が見積書に明記されているのは、むしろ「当たり前」であり、それを省いて見せることの方が不自然なのです。

経費を書く会社は、“構え”がある会社

きちんと諸経費を提示している会社には、次のような姿勢が見て取れます。

- 現場に責任者が常駐している（管理体制がある）
- トラブル対応の窓口が明確（逃げない体制）
- 職人に適正な報酬を支払っている（人を大切にしている）

経費は「ただの上乗せ」ではありません。むしろ、“その会社が責任を持って施工します”という意志のあらわれでもあるのです。

これからどうすればいい？ | 施主がとるべきアクション

見積書を受け取ったとき、以下のように確認してみましょう。

- 「諸経費」や「管理費」は明記されていますか？
- それぞれ、何に使われるのか説明がありますか？
- 経費ゼロの見積書の場合、誰が現場を管理するのか明確ですか？

そして、不安に思ったら遠慮せずこう聞いてください。

「この工事の現場管理は、どなたがどのように行うのですか？」

その質問にきちんと答えてくれる会社こそが、安心できるパートナー候補です。



まとめ：経費を出す会社こそ、信頼のサイン

- 経費は“削れるコスト”ではなく、“必要な予算”
- 経費が書かれていない＝現場が無管理の可能性あり
- 「経費がある」＝責任の所在と管理体制が明確
- 公共工事と同様、経費があることが「普通」

👉 見積書に経費が書かれているかどうかは、価格の比較ではなく、“構えの比較”です。

そこに、その会社の誠実さが現れています。

第3章 | 削るべきかどうか、優先順位とプロの引き算

—— 安さより、“納得”を軸にした判断基準のつくり方

「この家、高すぎるんじゃないか？」という不安

家づくりの見積もりを見て、多くの人が最初に感じるのは「想像より高い」という感情です。そこでつい考えてしまうのが、「どこかを削って安くできないか？」ということ。

しかし注意すべきなのは、削ればいいわけではないということ。安さを求めるあまり、本来必要なものまで失ってしまえば、暮らしの質そのものが下がってしまうのです。

削るかどうかは、“優先順位”で決まる

家づくりのコストには、削っていい部分と、削るべきでない部分があります。判断の軸になるのは、「今しかできないか？」「後からでもできるか？」という視点です。

たとえば：

- 削ってはいけない部分
 - ・ 構造や断熱、耐久性に関わるもの（後から変更不可）
 - ・ 窓や断熱材のグレード（快適性に直結）
- 見直せる・あとから足せる部分
 - ・ 内装の仕上げ（塗装、造作棚など）
 - ・ 設備グレード（キッチン、トイレなどの機器類）
 - ・ 照明や家具の選定

このように整理することで、「予算調整＝削減」ではなく、「整える作業」に変わってきます。

プロの引き算とは、「暮らしを削らない整理術」

信頼できる工務店は、施主から「予算に限りがある」という話を聞いたとき、単に安くするのではなく、「本当に守るべき部分」を軸にプランを組み直します。

これが、プロの引き算です。

たとえば：

- 「断熱は落とせないけど、内装は未完で引き渡しに」
- 「水回りのグレードを抑え、その分性能を確保」
- 「洗面だけDIYにして、そのぶん窓の断熱性能を確保」

このような提案は、暮らしの質を損なわずに整える知恵。だからこそ、プロと本音で話すことが大切です。

なぜ「整える」ことが後悔を防ぐのか？

多くの後悔は、「あの時、よく分からずに削ってしまった」ことから始まります。特に、家づくりに慣れていない施主にとっては、何が必要で、何が後回しにできるかを見極めるのが難しいもの。

そこで大切なのが、「優先順位をつける視点」と「プロに相談する姿勢」です。見積もりを“調整するための材料”と捉え、本音で相談することが、納得感を生む近道なのです。

これからどうする？ | 施主としてできること

見積書を前にして不安になったとき、こう行動してみましょう。

- 「これは今やるべきことか？後でもできるか？」と自分に問い直す
- 工務店に対して、「この予算内でできる優先順位の付け方を相談したい」と伝える
- 設備や内装で“DIYで対応できそうな部分”を探す

こうして***“全部やる”のではなく、“納得して選ぶ”姿勢**を持つことで、コスト調整は前向きな工程になります。



まとめ：金額を削るのではなく、暮らしを整える

- 予算調整＝「削る」ではなく「選び直す」こと
- 削る前に、「何を守るか」を先に決める
- プロの引き算とは、暮らしの質を守る整理術
- 本音で話せば、優先順位は一緒に考えられる

👉 見積もりは、“削る作業”ではなく、“暮らしの地図を整える工程”です。

第4章 | 一番警戒すべきは“手間賃”

—— 見積書の中で最も見えにくい「人件費」の落とし穴

「材料は分かる。でも人の費用はよく分からない」

家づくりの見積書を見て、設備や材料にはある程度のイメージがつく人も多いでしょう。しかし、もっともブラックボックス化しやすいのが「手間賃」、つまり職人の人件費です。

たとえば「床張り工事 一式 30万円」と書かれていても——

- ・ 材料費がいくらか？
- ・ 職人が何人、何日かけて行うのか？
- ・ 下地や養生も含まれているのか？

これらがまったく分からない状態では、その金額の妥当性を判断できません。

「手間」は“人工（にんく）”という単位で数える

建築業界では、職人が1日現場で作業する単位を「1人工（いちにんく）」と呼びます。

たとえば——

- ・ 大工2人 × 3日間 = 6人工
- ・ 6人工 × 2.8万円（単価） = 約17万円程度の手間賃

このように、「何人工×単価」で成り立つのが人件費の基本構造です。

見積書にこの人工数が明記されていない場合、

「誰が、どんな作業を、何日かけてやるのか」

がまったく見えない状態となり、価格の根拠が曖昧なままとなってしまいます。

手間賃が見えない見積書には要注意

とくに「一式表記」ばかりの見積書には次のようなリスクがあります。

- ・ 実際の作業日数より少ない人工で見積もられている
- ・ 複数工程（下地、仕上げ、清掃など）がまとめられ、内容が不明
- ・ 工事後に「これは別途です」と追加費用になる可能性がある

こうした見積もりでは、施主が施工の中身を把握できず、価格交渉すら成立しません。
だからこそ、「手間賃の内訳」は最も注意して確認すべき項目なのです。

「人の時間」が施工品質に直結する

住宅性能、とくに断熱・気密などの施工品質は、どれだけ丁寧に“人の手”がかけられたかによって決まります。

- 断熱材が隙間なく詰められているか？
- 気密テープが正しく貼られているか？
- フローリングが歪まず、美しく張られているか？

これらはすべて、職人の時間・技術・段取りの精度にかかっています。
つまり、「時間をかけたかどうか」が、後の暮らし心地を大きく左右するのです。

手間賃を明記する会社＝信頼できる会社

工務店が「この工事は○人工です」「この単価でやります」と明確に提示している場合、以下の点で信頼できます。

- 工程ごとの人員と日数が明確
- 職人の手配と作業計画がきちんと立てられている
- 見積書と実際の作業内容が一致する可能性が高い

さらに、工期の短縮（手間の圧縮）による品質低下を防ぐ姿勢があるかもチェックポイントです。

「安さ」の裏にある“手間の削減”が、結局は施工ミスや追加工事を招くこともあります。

これからどうすればいい？ | 施主のチェックポイント

- 「この金額には何人工含まれていますか？」と聞いてみる
- 「一式」ではなく、作業別の人工・単価が書かれているかを見る
- 工期が極端に短く見積もられていないか確認する

手間＝人の動き＝暮らしの質。

だからこそ、「誰がどのように関わるか」を施主自身が把握する姿勢が大切です。

見積書の中で、最も注意深く読むべきは“人の費用”

- 材料費よりも、職人の「手間賃」が最も不透明
- 人工（にんく）という単位と単価の基本構造を知ろう
- 一式表記は避け、工程ごとの人件費を確認する
- 手間をかける＝品質と快適さへの投資
- 人の時間が見える見積書こそ、信頼の証

👉 見積書を読むとき、一番最初に目を向けるべきは“人”です。そこに、暮らしの質と責任の所在が隠れています。

第5章 | 断熱・水回りは“金額より中身”を問う

—— 見えない場所こそ、暮らしの質を左右する

「入ってますよ」だけでは、判断できない

見積書で「断熱も水回りも込みです」と言われたとき、どこまでが含まれているのかをきちんと把握できていますか？

- 断熱材はどの種類を、どこに、何㎡使うのか？
- 施工費と材料費は分けて記載されているか？
- ユニットバスやキッチンの価格に、設置費や配管費用は含まれているか？

表面的な「金額の数字」ではなく、内訳や内容の透明性こそが、判断材料になるべきです。

断熱工事は“どこに書いてあるか”も曖昧になりやすい

見積書で特に見落とされやすいのが、断熱に関する工事項目です。

「大工工事に含まれてます」「一式でまとめてます」と言われることも多く、項目として独立していないことがあります。

その結果——

- 材料の性能が分からない
- 施工品質が見えない（誰が、どのように入れるのか）
- 面積や数量の根拠が不明

断熱性能は、材料と施工技術の両方によって決まるため、「何を」「どう使うか」が曖昧では、後から後悔する可能性が高まります。

水回りの価格は“機器の値段”だけではない

キッチンやユニットバス、洗面台の価格も、「高い」と感じる要因の多くは“機器そのもの”にあります。

しかし、見積書で注意すべきなのは——

- 設備本体価格＋設置工事費が明確か？

- 配管延長費用や補強工事が含まれているか？
- 撤去・処分費用が別途になっていないか？

金額のインパクトだけで判断せず、生活に支障が出ないために必要な“裏方工事”まで含まれているかを確認する必要があります。

“快適さ”は、見えないところで決まる

たとえば――

- 冬、洗面所が寒くて使いたくない
- 床が冷えて、子どもが寝そべられない
- 湿気がこもって、浴室がカビだらけに
- 夏の夜、蒸し暑くて寝苦しい

こうした暮らしの不満の多くは、断熱・気密・換気の不足からくるものです。つまり、見た目ではなく“中身”にこそ、快適性の本質があるということです。

どう聞けばいい？ | 施主としての確認ポイント

断熱や水回りの見積もりを見る際は、以下のような視点を持って確認しましょう。

- 「断熱材は何を、どこに、どれだけ使いますか？」
- 「この水回り設備は、何が含まれている価格ですか？」
- 「施工費と材料費は分かれていますか？」

こうした質問に丁寧に答えてくれる工務店こそが信頼できる相手です。

これからどうする？ | 判断の精度を上げるために

- 見積書に「断熱工事」や「換気工事」が明記されているかを確認する
- 設備機器の価格と施工費を分けて見られるかをチェックする
- 「一式」ではなく、どんな性能・仕様なのかを聞く習慣をつける

最終的には、「この価格の中身を、説明できますか？」と問いかけてみましょう。

数字ではなく、「内容」と「責任」の透明度を見る

- 見積書の“断熱”や“水回り”は、一番差が出るポイント
- 「込みです」ではなく、「何が・どこまで」なのかを確認
- 快適性は、見えない部分の施工にかかっている
- 「中身を説明できるか？」を信頼の判断基準にする

👉 見積もりの数字に惑わされず、「何が含まれているか」を見抜ければ、暮らしの質と安心はぐっと高まります。

第6章 | 成功条件と失敗事例から学ぶDIYの境界線

——「できそう」と「できる」は違う。判断の鍵は“準備と段取り”

なぜ今、DIYが注目されているのか？

リノベーションや注文住宅の現場で、「塗装や棚づくりなら自分たちでやります」といった声をよく聞くようになりました。背景には次のような理由があります。

- 少しでもコストを下げたい
- ものづくりを楽しみたい
- 自分の家に“手をかけたい”という想い

このように、DIYは感情的にも合理的にも魅力的な選択肢に見えます。

しかし一方で、期待とリスクは表裏一体。しっかり準備されなかったDIYは、トラブルや後悔の原因にもなり得ます。

成功しやすいDIYには、共通の条件がある

DIYがうまくいくかどうかは、「気合いや根性」ではなく、条件を整えているかにかかっています。成功しやすいケースには、以下の共通点があります。

成功条件4つ

1. 仕上げに限定されている
→ 塗装、棚の設置、簡易左官など、構造に関わらない作業。
2. 工期に余裕がある
→ 仕上げにかかる時間を確保でき、焦らず作業できる。
3. 設計段階からDIYが組み込まれている
→ 下地処理や工程の準備ができており、やりやすい段取りがある。
4. 工務店との連携が取れている
→ 材料の選定や施工の注意点について事前に相談している。

こうした準備があれば、DIYは家への愛着を深める貴重な体験になります。

一方で、うまくいかなかった事例も少なくない

DIYには失敗もつきものです。とくに準備不足や過信によるトラブルが多く見られます。

✖ 失敗事例①：洗面台交換で床下が水漏れ

「ちょっとした水道工事だから」と自力で交換。しかし接続部分のシーリングが甘く、数日後に床下が湿ってしまい、結果的に専門業者に修理依頼。

→ 見えないリスクを甘く見た典型例

✖ 失敗事例②：押し入れDIYでカビ大量発生

押し入れをクローゼットに改装しようと壁の断熱材を撤去。その結果、翌年の梅雨に結露が発生し、内部がカビだらけに。

→ 断熱や気密の知識がないまま手を出した危険なDIY

これらは、「できそう」に見える作業が、実は専門知識や施工精度を必要とする領域だったことに起因します。

どう線引きすればいい？ | DIYの判断基準

やってもいいDIY

- 壁の塗装（指定塗料＋下地準備あり）
- 既存の棚に色を塗る
- 家具の組み立て・設置

やってはいけないDIY

- 水道・ガスなどの配管工事
- 断熱材の撤去・再施工

- 外壁・防水関連の作業
- 建物の構造に関わる補強や撤去

原則として、「構造・設備・快適性に直結する部分」はプロに任せるべきです。

これからどうする？ | 施主としての準備と姿勢

- DIYしたい内容を工務店に相談する
- 工程表の中でDIY作業の時間と順番を組み込んでもらう
- 材料や道具は指定されたものを使う
- 「任せる」のではなく、一緒に段取りを考える姿勢を持つ

こうした準備が、DIYを「失敗のリスク」ではなく、「家族の記憶になる時間」へと変えてくれます。

DIYは“自己責任”ではなく、“共同設計”で成功させる

- DIYは「やっていい場所」と「やってはいけない場所」がある
- 成功には段取り・時間・設計段階の配慮が不可欠
- 失敗例から学び、過信しないことが重要
- DIYを“組み込む”スタイルが、無理のない家づくりを可能にする

👉 DIYは、うまく活かせば「想いの込められた空間」に。

でも、それには「準備」と「対話」という土台が欠かせません。

第7章 | 安いには理由がある

——“安い”で失敗しないための工務店の選び方

安さの裏に“何がないのか”を見抜く視点

「他の会社ではもっと安くできると言われたんですけど.....」

これは施主が複数の見積もりを比べるとき、よく出てくるセリフです。

もちろん価格は大きな判断材料です。ただし、“安い”というだけで選ぶのは危険。重要なのは、「その価格は、何を省いた結果なのか？」を見抜く視点を持つことです。

安いには理由がある——問題は“何を削ったか”

たとえば、次のような「安さの理由」が隠れていることがあります。

- ・ 現場管理者がいない（人件費の削減）
- ・ 使用する材料のグレードが不明（安価な汎用品かもしれない）
- ・ 施工手順が簡略化されている（工期短縮で手間を省く）
- ・ 職人が日替わりで変わる（外注管理が甘く、品質に差が出る）

つまり、安い会社＝コスト構造がスリムなのではなく、責任の所在や品質の保証が曖昧である可能性があるのです。

見積もりには“組織の仕組み”が表れる

良い工務店は、見積書の中に以下のような情報をきちんと含めています。

- ・ 工程ごとの担当者や人工数の明記
- ・ 管理費・経費などの裏方コストも正直に記載
- ・ 仕様書と見積内容の照合が可能
- ・ 材料の選定理由や施工方法について説明責任がある

つまり、見積書の整い方＝その会社の社内体制の整い方でもあります。金額だけでなく、その「書き方」「説明のされ方」にも注目しましょう。

トラブル時に差が出る、“構え”のある会社かどうか

家づくりでは、必ずと言っていいほど「予定外のこと」が起こります。そんな時、工務店の“構え”が試されます。

- 現場でミスがあったとき、誰が対応に出てくるのか？
- 図面と施工にズレが出たとき、柔軟に再調整してくれるか？
- ご近所からのクレームが出たとき、誠実に説明してくれるか？

これらはすべて、安さではなく“姿勢”の問題です。トラブル時に逃げずに対応する会社は、日ごろから見積もりや説明も丁寧な傾向があります。

比べるのは「価格」ではなく「信頼の仕組み」

見積書を比べるとき、「総額」だけで判断するのではなく、次のような視点で比べてみてください。

- 材料や工法の選定に理由があるか？
- 現場管理者や職人の責任範囲が明示されているか？
- 工程や工程管理に段取りと説明力があるか？
- 質問に対してその場しのぎでなく、正面から説明するか？

これらの要素は、見積書そのものだけでなく、**対話の中でのじみ出る「信頼構造」**です。

これからどうすればいい？ | 施主としてのアクション

- 安さの理由を必ず確認する：「この価格は何を省いた結果ですか？」
- 比較する際は、「金額」ではなく「根拠の説明力」で判断
- 不明点や疑問は、遠慮せずにその場で質問
- 説明の誠実さを、“その会社の将来の対応力”と見なす



まとめ：「安い会社」より「説明できる会社」を選ぼう

- 安さには必ず理由がある。“何を削ったのか”を見抜こう
- 見積書には、その会社の仕組みと姿勢がにじむ
- トラブル時に動けるかどうか＝工務店の“構え”を問う
- 金額ではなく、「責任」と「説明力」で信頼を判断する



価格で選ぶのではなく、「一緒に暮らしをつくれる相手か」で選びましょう。

それが、安心と満足のある家づくりの最短ルートです。

第8章 | “見積もり”とは、あなたへの手紙

—— 数字の奥にある「責任」と「暮らしの覚悟」を読み取る

見積書は、ただの価格表ではない

見積もりというと、多くの人は「金額の一覧表」だと捉えがちです。

でも実際は、それ以上の意味を持ちます。

見積書は、その会社がどのような手順で家をつくろうとしているのか、どこに責任を持ち、何を大切にしているのかを表した「設計図」でもあります。

そしてそれは、**あなたの暮らしに向けられた、最初の“手紙”**なのです。

数字の“内訳”が、誠実さを映し出す

たとえば——

- 「断熱工事 一式 30万円」とだけ書かれた見積もり
- 「断熱材：セルローズファイバー 100㎡×1,500円」「施工費：3人工×27,000円」と明記された見積もり

この2つを見比べたとき、どちらの方が“説明責任を果たしている”と思えるでしょうか？

正直な見積もりとは、ただ金額を伝えるものではなく、「なぜそうなるのか」を明らかにする資料です。

それがあからこそ、施主との“対等な会話”が成り立ちます。

“一式”が多い見積もりに要注意

「大工工事 一式 200万円」「左官工事 一式 50万円」——

一見便利そうに見える「一式」表記ですが、それは中身の見えないブラックボックスでもあります。

- 材料と施工費は分かれているか？
- どんな施工が、どれだけの面積で行われるのか？
- 誰が、何日かけてやる作業なのか？

これらが分からなければ、金額の根拠も、品質の保証も成立しません。

一式だらけの見積もりでは、質問しようにも「何を聞けばいいのか分からない」状態になってしまいます。

良い見積もりは、説明ができる見積もり

良い見積書とは、**“説明できる見積もり”**です。

その金額の背景に、担当者が自信と責任を持って立てること。

たとえば——

- 「この項目は〇〇の材料費、こちらは施工費です」
- 「この工程は〇人工、つまり職人が3日間必要な作業です」
- 「この仕様は、性能を維持するために最低限必要です」

こうした言葉が返ってくる会社は、見積もりを通して「あなたの暮らし」を考えてくれている会社です。

なぜ“手紙”なのか？ | その会社の人柄と覚悟がにじむ

見積書には、数字だけでなく“言葉の密度”があります。

ただ書類として出してくるだけなのか、それとも——

- 図面を示しながら一緒に読み合わせてくれるか
- 納得できるまで説明する姿勢があるか
- 質問に誠実に向き合う気配があるか

これらはすべて、「この会社と一緒に家をつくれるかどうか」の試金石です。

だからこそ、見積書は“手紙”と呼べるのです。

僕は当初から見積もり書と一緒に手紙をつけてお客様にお渡ししてました。見積書は一種の基準となります。

その基準があなたの手助けになると、僕たちは考えています。

これからどうする？ | 見積もりを「読み解く」行動へ

見積書を受け取ったら、こう考えてみてください。

- この金額の「根拠」はどこにある？
- 数字の奥にある「手順」や「人の動き」が見えるか？
- 質問したとき、誠実に答えてくれたか？

そして最後に、**「この人と一緒に家をつくりたいと思えるか？」**を自分に問いましよう。

見積もりは、“対話”のはじまり

- 見積書は価格表ではなく、“暮らしの設計思想”を示すもの
- 金額の中にある「根拠」と「責任」を読み取ろう
- “説明できる見積もり”＝信頼できる工務店
- 見積もりは、あなたの暮らしに向けられた“手紙”である

👉 数字の裏にある“態度”こそが、工務店を見極める最大の材料です。

見積書から、その人たちの「家づくりへの覚悟」を読み取ってください。

補章 | 施工単価早見表

単価とは、“手の動き”と“素材への敬意”の積み重ねです。

この表は、価格ではなく、私たちの設計と施工の姿勢を伝えるために作りました。

「どの工程に、どんな技術と責任が含まれているか？」

それを知ったうえで、安心して見積もりと向き合っていただけたら嬉しいです。

工種	単価 (円)	単位	判断のヒント
大工手間（人工）	25,300	円／人 工	通常1人1日あたり。複雑な納まりがあると2倍になることも。
木下地（床・壁・天井）	1,980	円／m ²	仕上げ材との相性、精度、下地厚みによって手間が変動。
床合板貼り（二重床等）	2,640	円／m ²	合板の種類（構造用／捨て貼り）によって価格差。
建具枠まわり取付	3,300	円／箇所	ハイドアや特注枠の納まりは高額に。精度要求が高い。
造作家具（洗面台等）	88,000	円／式	材料・仕上げ・水回りとの納まりで変動。既製品代替可能。
大工解体（内装）	6,600	円／m ²	軽量鉄骨や下地ボード、二重床解体で手間が変動。
大工解体（構造部含む）	11,000	円／m ²	筋交い・構造用合板・耐力壁等の解体を含む場合。

工種	単価 (円)	単位	判断のヒント
グラスウール断熱材（袋入り）	1,650	円／m ²	壁or天井・床かで施工性が変わる。厚み（16K/24K）で性能差。
グラスウール断熱材（裸）	1,870	円／m ²	高性能だが、防湿層施工を別途管理する必要あり。
吹付ウレタンフォーム（A種3）	3,520	円／m ²	厚みに応じて価格が変動。屋根断熱か壁断熱かで効果差。
EPS断熱材（外張り）	4,400	円／m ²	木造下地に直貼り・通気層の確保の有無で手間が変動。
スタイロフォーム敷設（床）	2,750	円／m ²	根太間or全面敷設かで手間が変化。気密テープ仕上げも要検討。
気密処理（テープ・コーキング）	660	円／m	窓まわり、コンセントボックス、各開口部で数量が読みにくい。
サッシ交換（高断熱窓へ）	88,000	円／箇所	外壁・内装の補修含むとコスト大。既存開口のサイズ依存。

工種	単価 (円)	単位	判断のヒント
石膏ボード貼り (12.5mm)	1,980	円／ m ²	耐火・防音ボードや曲面施工は追加費用あり。
ビニールクロス貼り（量産品）	1,320	円／ m ²	下地処理の程度で施工性が変わる（パテ2回標準）。
ビニールクロス貼り（1000番）	1,650	円／ m ²	柄合わせや厚手・輸入品で施工難易度が上がる。
漆喰仕上げ（コテ塗り）	5,500	円／ m ²	左官職人の手間がかかる。下地調整の有無で価格変動。
塗装仕上げ（EP）	2,200	円／ m ²	面積が狭いと割高。下地グレードと養生範囲で費用増。
フローリング貼り（複合）	5,500	円／ m ²	捨て貼り有無、床暖房対応、施工面積で変動。
フローリング貼り（無垢）	7,700	円／ m ²	含水率・材のくせで施工性が変わる。割付が重要。
畳交換（和紙畳）	13,200	円／畳	縁付き・縁なし・厚み・床下地で変動。
室内建具交換（枠・本体セット）	55,000	円／箇所	引戸／開き戸・ハイドア等で異なる。開口寸法で変動。

【設備系】 施工単価詳細

工種	単価 (円)	単位	判断のヒント
ユニットバス交換（1216サイズ）	770,000	円／式	解体・配管・電気含む一式。サイズや仕様で価格大幅変動。
洗面化粧台交換（W750）	110,000	円／台	配管位置変更や壁面補修が発生する場合は追加あり。
トイレ交換（温水洗浄便座付）	165,000	円／式	既存配管の高さ調整や床補修が必要になる場合あり。
システムキッチン交換（I型2550）	990,000	円／式	設備仕様・配管電気の移設有無で価格が大きく変動。
給湯器交換（ガス／24号）	198,000	円／台	エコジョーズ／オート／フルオートで変動。床暖房有無も確認。
換気扇交換（トイレ・洗面）	27,500	円／台	ダクトタイプかどうかで費用差。24時間換気対応は割高。
分電盤交換（30A～）	88,000	円／式	既存配線との整合性、回路数で変動。
コンセント・スイッチ増設	13,200	円／箇所	壁内部の配線ルートによって手間が変動。露出配線は安価。
電気容量増設（幹線引替）	220,000	円／式	東京電力等との連携含む。分電盤も交換を伴う場合あり。

施工以外にかかる費用

項目	概要	備考・注意点
現場管理費	工事全体の進行管理、工程調整、安全管理など	工務店によって数%～固定額で設定されることが多い
設計・申請費	プラン作成、図面、行政への申請費用など	増築や用途変更には建築確認申請費が追加されることも
仮設工事費	養生、仮設トイレ、足場、電気・水道引込など	外装・高所作業には足場代が大きな比率を占める
撤去・処分費	既存設備・仕上げの解体および産廃処分費	産業廃棄物の処分量や材質により単価が変動
運搬費	材料・機材の運搬、搬出入など	道幅・搬入経路の状況によって追加が発生しやすい
消費税	法定税率（現行10%）	一括請負契約では総額に含まれることも
調査費	事前のインスペクション、構造調査など	目視できない部分（床下・天井裏）調査などは別途発生
仮住まい費・引越費	大規模工事に伴う一時退去・荷物移動	賃貸物件・荷物預かり用トランクルームなど
地盤調査・補強費（必要時）	増築や新築時に発生	地耐力不足と判断された場合に補強工事費用が追加される

【キノスミカ | 断熱・気密・換気 工事費一覧（高性能グラスウール前提）】

工種	単価 (円)	単位	内容と補足
外壁断熱（高性能GW16K・105mm）	4,950	円／ m ²	防湿層（ポリエチレンシート）・気流止め含む
屋根断熱（高性能GW16K・200mm）	7,700	円／ m ²	2層重ね施工（野地側・室内側）、気密シート別途
床断熱（高性能GW32K・90mm）	6,050	円／ m ²	大引間敷き込み＋気流止め処理
気密シート施工	2,200	円／ m ²	窓・配管・梁貫通部の気密処理含む
気密テープ・処理材	880	円／ m ²	アルミテープ、ブチル系気密材、窓周りのシール材等
気密測定（1回）	55,000	円／ 式	第三者測定によるC値測定（中間または完成時）
第1種換気システム（熱交換） 本体＋設置	275,000	円／ 式	ダクト設計・機器設置・風量調整まで一式対応
ダクト工事費（換気システム 配管）	3,300	円／m	断熱ダクト・支持金物・接続処理含む （平均30m前後）
各室給排気口設置	11,000	円／ 箇所	スリーブ開口・ジャバラ設置・気密処理含む
換気フード外部仕上げ処理	5,500	円／ 箇所	気密パッキン・水切り処理含む

キノスミカ見積もり根拠

区分	小分類	内容	単位	備考・補足
1. 材料費	断熱材（GW16K 105mm）	グラスウール断熱材	m ²	施工箇所・厚みにより変動
	気密シート・テープ類	気密保持用部材	m ² ／巻	施工精度と材料選定により変動
	換気機器（第1種）	熱交換型機器	式	メーカー・風量調整機能あり
	ダクト材	給排気配管用部材	m	曲がり・分岐が多いほど工数UP
2. 施工費	大工施工費（断熱・気密）	各部断熱・気密工事の人件費	m ² ／人工	精度による作業量変動あり
	設備工事費（換気）	本体設置・配管施工	式	施工手間・調整含む
	ダクト吊り込み	隠蔽・露出工法に応じた吊設	m	防音対策あり
	開口処理	スリーブ・貫通部気密処理	箇所	天井・壁部位で単価差あり
3. 管理・その他費用	設計費	性能シミュレーション含む設計	件	各種根拠提示のための費用
	現場管理費	工程監督・品質チェック	式	短期集中現場の場合は比率高
	気密測定費	C値測定（中間・完成）	式	第三者機関手配の有無で変動
	諸経費	仮設費・搬入費・資材養生等	% or 式	工務店により積算手法異なる

もしこの表を見て、

「なんとなく安心した」「もっと知りたい」と思っただけなら。

それは、家づくりの第一歩が、すでに始まっているということかもしれません。

よかったら、図面やお悩みをもとに、一緒に“整える方法”を考えてみませんか？

 [無料相談してみる] [お問合せはこちらから](#)