



一級建築士 西田 恭子

(三井のリフォーム 住生活研究所 所長)

主寝室から夫婦別寝室への傾向に!?

50~60代の夫婦は5割が別寝室を望む

夫婦が別々の部屋に寝る、あるいは主寝室でも相手の健康状態がなんとなくわかる程度に間仕切りをする、そういう「別寝」プランがリフォーム時に行われるケースが増えてきています。

別寝室が増えてきた理由は、男性と女性では寝室の「快適」の意味合いが生理的に違うからではないでしょうか。女性は「快眠」を快適の第一に求めることが多く、一方、男性は「自分のペースで時間を過ごす」を重視しているようです。こんな思いの違いから夫婦それぞれの個室をもつという発想が生まれ、やがて“別寝”に至っています。

当研究所が行った30~69歳までの夫婦への調査では、「別寝室で寝ている」と答えた人は全体の3割。しかし50~60代の夫婦に限れば、5割が別寝室を望んでいるようです。その理由は、まず「生活リズムの違い」が44.4%。「相手のいびきなどへの不満」が33.1%、以下「就寝時の習慣の違い」と続きます。必ずしも、別寝室希望は夫婦不仲が原因ではないのです。

リフォーム時には、自分だけの完全な個室がほしいという希望者が多くいらっしゃいます。相手がたてる音が気になっているケースでは、カーテンのような間仕切りでは生理的不快感まで解消できません。妻が更年期障害の一つである睡眠障害に悩んでいる場合は、なおさら寝室を別にして「快眠」を求める傾向があるようです。

図1、図2、図3のように別寝でもその作り方にはいろいろあります。

寝室を別にしても相手の様子がなんとなくわかるくらいでないと心配とおっしゃる方もいらっしゃれば、完全分離を望む方もいらっしゃいます。それぞれ違う寝室への希望を整理して考える必要があります。

“別寝”は快適に共棲するための選択肢

“別寝”という言葉もだいぶ浸透してきました。いまでは“別寝”を「夫婦仲が悪い証」と決めつけるのではなく、快適に共棲するための選択肢として、“別寝”があると思います。間取りプランの中に安易に主寝室と書いてあったら、望む暮らしとマッチしていない可能性があります。

これは50代や60代の方ばかりではなく、若い世代にも今後は「夫婦別寝」が増えていくかもしれないと思います。個室をもつ

て育った世代が結婚を考えると、最初から別寝という人たちも増えるでしょう。結婚に躊躇している方も、べったり暮らすのは不安だけれど互いの距離感が保てる結婚ならいいかもしれないと、夫婦別寝が逆に結婚を促進する形にもなりうるかもしれません。

「夫婦は一緒に寝るべきもの」という発想をいったん捨てれば、別のコミュニケーションの形が見えてくる場合もあります。

誤解がないように言うなら、むやみに「夫婦別寝」を推進しているわけではありません。一つ屋根の下で、夫婦がそれぞれより快適に共棲するための形をいろいろな手法で提案する機会が、リフォーム設計では増えてきていることをお知らせしたいと思っています。

図1●緩やかな同寝室

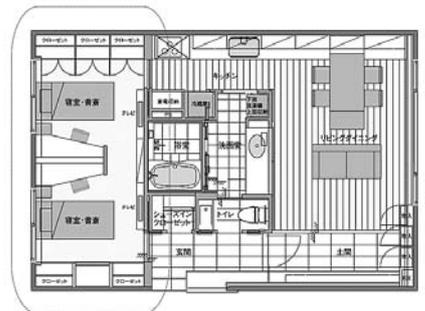


図2●緩やかな別寝室

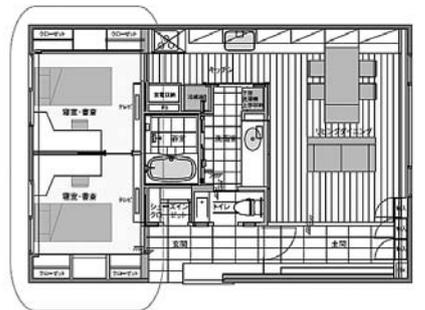


図3●パーフェクト別寝室

