

西田 恭子さん直伝

リフォームで
快適
わが家

第1回
夫婦別寝

お互いの快適さを
尊重しあう暮らし方

私たちリフォームプランナーがお仕事を受ける際、お客様にありのままの生活を見せていただいたうえで、どのような快適な空間を築いていくか、まずはご相談することになります。そのテーマのなかで、最近とても増えているのが「夫婦別寝」リフォームです。私たちのデータによると、約10組に3組もの夫婦が別寝を実践されていました。

夫婦別寝とは、その言葉が表す通り、夫婦がそれぞれ別の寝室を持つこと。以前は、夫婦別室という「緩やかな同寝」「緩やかな別寝」です。同じ部屋だがゾーン分けができていて、別々の部屋だが扉を開ければ一つの部屋になる、という寝室の形です。ともに暮らす喜びを感じつつ、個の確立をはたせる一挙両得の方法ともいえるでしょう。なお、壁や扉の取り外しはそれほど難しい工事ではありません。

「就寝時の習慣の違い（テレビを見る、本を読むなど）」の順に理

夫婦別寝
寝室をシンメトリーに配置し、夫婦別寝に、リビング側は可動式の引き戸、通路側は扉の閉開によって、多彩な生活シーンに対応可能。



コンパクトでオープンなキッチン
リビングへの通路に配置することでスペースを有効活用。コンパクトながら背面には充分な収納を確保し、フラットを引違い戸で全面をすっきり隠す事ができる。

回遊性溢れる開放的な間取りに
可動式の間仕切りを空けることで、寝室とリビングを連動させることが可能。仕切りが多く、閉鎖的だった間取りの問題点を解消。

モダンな素材と天然素材をミックス
壁は火山灰を使った「薩摩中蔵鳥壁」仕上げ。ステンレスの障子など、現代的な素材と天然素材を組み合わせ、やさしくモダンな空間を演出。

「夫婦がお互いの『個』を尊重しあい、趣味を楽しむゆとりある暮らし」をテーマとして、三井のリフォームが提案したモデルルーム。「緩やかな別寝」のケース。お互いの存在や気配を感じられるつくりになっている。

しあう「今どきの夫婦の距離感」の現れなのでしょう。

お互いが納得できるまで
とことん話し合う

もちろん、夫婦たるもの一緒に寝るべきという意見も多いと思います。ただ、「こうでなければいけない」というものは何一つありません。寝室には多様性があります。夫婦の求めるものや暮らし方によって、いか様にも

リフォームできるのです。

その一つとしてご紹介したいのは「緩やかな同寝」「緩やかな別寝」です。同じ部屋だがゾーン分けができていて、別々の部屋だが扉を開ければ一つの部屋になる、という寝室の形です。ともに暮らす喜びを感じつつ、個の確立をはたせる一挙両得の方法ともいえるでしょう。なお、壁や扉の取り外しはそれほど難しい工事ではありません。



CASE2
完全な別寝のケース。夫がリタイアし、子供が巣立った後、夫は広いスペースの確保を求め、妻はソーイングの趣味を楽しめて、大好きなリアドロの人形に囲まれた暮らしがしたいと望み、リフォームが行われた。

由が示されました。生活習慣の違いや音の問題などが相手の快眠を妨げ、その解決策として夫婦の寝室を別にするという方法が選択されているわけです。

また、「寝室」とはいえ、そこは寝るだけの部屋ではありません。読書やテレビ観賞、パソコンなど自分の時間を過ごす空間でもあります。そうしたプライベートな時間を相手に気遣うことなく過ごせ、なおかつ自立した個として暮らせるスペースを持ちたい。夫婦別寝の背景には、そんな願いも見えてきます。夫婦別寝はお互いの快適さを尊重

今回のテーマは
「二世帯住宅」です。
お楽しみに!

て、夫婦の会話が減るといふ事態は避けたいものです。そのためにも、共有スペースであるリビングをお互いにとっていかに心地のよい空間にするかが、もう一つの課題になってきます。会話がはずみ、滞在時間がおのずと長くなるようになりリビングづくりも同時に考えていきましょう。

三井のリフォーム
住生活研究所
Life Style Labo

西田さんが所長を務める「三井のリフォーム 住生活研究所」は、2007年10月にオープンしたリフォーム業界初のシンクタンクです。研究所のスタッフ全員が女性のリフォームプランナーで、座談会形式の「リフォーム・サロン」やセミナー形式の「リフォーム・カレッジ」など、累計10万にものぼるリフォーム実績をもとに、さまざまな情報発信を行っています。

東京都港区赤坂9-7-1 ミッドタウン・タワー7階「リモード東京」内
TEL:0120-312-122
営業時間：10:00～17:00（水曜・日曜・祝日定休、年末年始休業）
www.lifestyle-labo.com

「三井のリフォーム住生活研究所」所長
西田恭子（にしだきょうこ）さん
住宅リフォーム設計を手がけ25年。その経験からリフォームの情報収集・分析をし発信している。一級建築士、インテリアプランナー