

総力
特集

定年後の

ほんとうの 時代

550yen 6
JUNE 2010

50代からの“生き方”ヒント

平成2年12月17日 第三種郵便物認可 平成22年5月18日発行 毎月1回18日発行 通巻第236号

暮らして 見直し術

整理・収納のアイデア
すっきり「断捨離」生活
定年後の人間関係学
家計節約法 ほか

特集

後悔しない

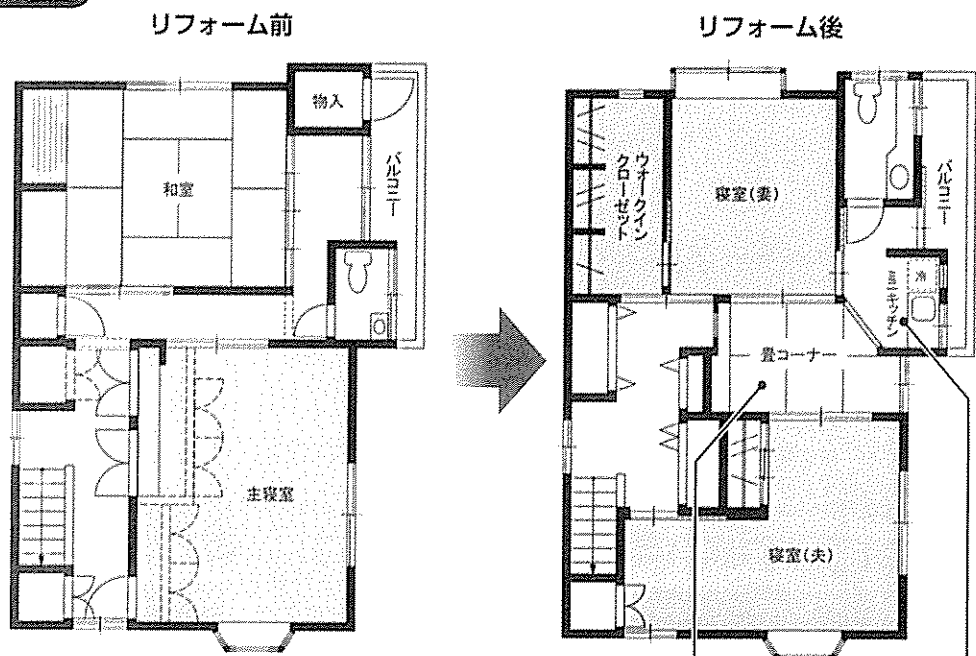
「がん」の患者学



ケース1 「夫婦の間を取り持つ、和みの空間」

設計・施工/三井のリフォーム

2階平面図



リフォームポイント
和室があった場所を妻の寝室に。夫の寝室との間に3畳の畳コーナーを設けたことで、別寝室でありながら、お互いの気配を感じることができ、夫婦共通の居場所も確保でき、お茶飲み友達感覚で話ができるスペースとなった。



2つの寝室をつなぐ畳コーナー

2階に設置したミニキッチン

「リフォームは先を見据えた暮らしづくり」

リフォームするときに一番大切なのは、これからの暮らしをどうするか、しっかりと見据えることです。まず誰と住むのか。夫婦二人なのか、それとも子どもたち家族と二世帯にするのか。二人だけであれば、先ほども言いましたが、「減築」もひとつの選択

た家の利点を生かしながら、わが家が見違えるように生まれ変わります。たとえば、空いた子ども部屋や和室を取り払い、吹き抜けや中庭を設けたり、居間を広くして窓を大きくしたりすると、採光や通風が格段によくなります。狭かった湯船をゆつたりとしたサイズの最新設備に改装すれば、足を伸ばして開放感が満喫できるバスルームに生まれ変わります。もちろん耐震性の強化、バリアフリー、省エネ対策をしっかりと講じることもできます。家族が減り二人だけになれば、床面積を減らす「減築」で家をコンパクトにすると、掃除や手間を減らし、冷暖房費を軽減することもできます。

⑦ 住まいを見直す

リフォームで始める新しい暮らしづくり

住まい方は、これからの生き方そのものと言ってもよいでしょう。今後、どのように暮らしていきたいのかじっくり考え、住まいの選択をしましょう。

◎三井のリフォーム住生活研究所 所長
にしだ・きょうこ **西田恭子**



日本女子大学家政学部住居学科卒、1級建築士。リフォームプランナーとして活躍後、三井のリフォーム住生活研究所所長に就任。新聞・雑誌・書籍の執筆や講演・パネラー依頼も多く、テレビやラジオにもゲスト出演。住まいのリフォームコンクールでは、理事長賞や総合部門優秀賞を受賞。近著「暮らし続ける家「リフォームでつくる幸せ家族」(主婦と生活社)のほか、「減築リフォームでゆるゆる快適生活」(アーク出版)など著書多数。

定年こそ「終の住処」を見直すチャンス

定年を迎えたら、ぜひ見直したいのが住まいです。家に住み始めた頃と今とは、家族や暮らしが大きく変化しています。

まず、子どもたちが巣立ち、あるいは同居していた親との別れがあったり、家族構成が変わっています。

定年を迎えれば、毎日の生活の拠点は職場から家庭に移ります。人生後半の自由時間を謳歌できるこれからの二十年、三十年こそ、住まいが今までよりもずっと大切な場所になります。夫婦が一緒にいる時間も増えます。さらに、病気や将来の身体機能低下に備えて、高齢になっても住み続けやすいように整備することも必要になります。

ですから、第二の人生を充実させるには、住まいの見直しがとても重要なポイントになります。退職金も決まり、これからの家計収支も見当がつき、マネープランもたてやすくなる定年を迎えたタイミングこそ、絶好のチャンスといえます。私はリフォームプランナ

ーとしてこれまでたくさんの方と相談を交わしてきましたが、その多くは、五十代、六十代の方々です。

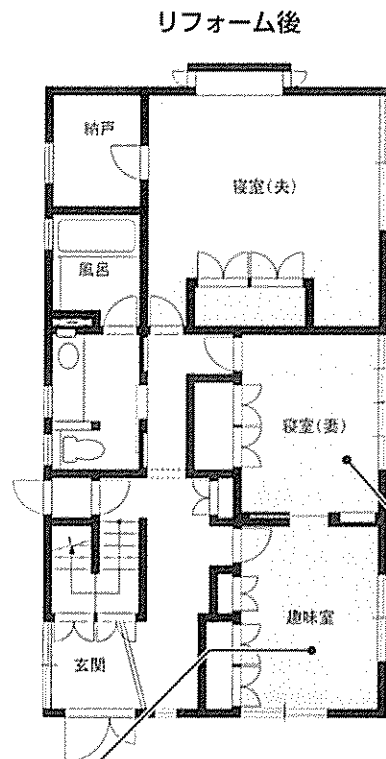
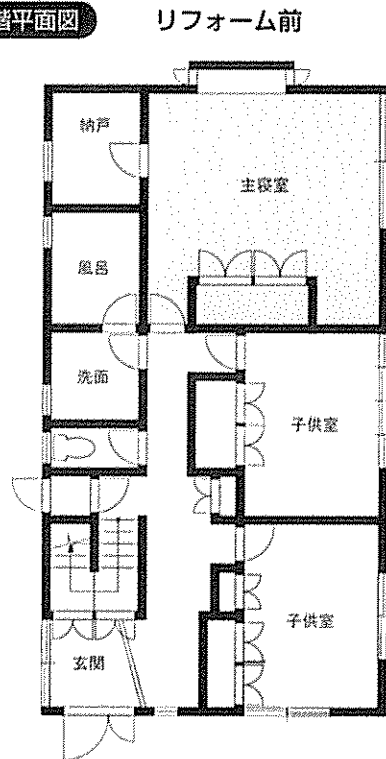
住まいを見直すとき、選択肢はいろいろあります。リフォームではなく建て直す方法もあります。新築すれば、バリアフリーや省エネ対策など、基本性能は整っていますし、六十年から百年はもつといわれている家を、子や孫世代へ継承もできます。ただ、定年を迎えたときにあまり大きな費用をかけるすぎると、老後の生活費に支障が出る場合もあります。また、住み慣れた愛着があり、想い出の染み込んだ家が家から離れたくない、すべて壊して建て直すことには抵抗がある、そんな方も多いようです。

そこで、一番現実的な方法がリフォームになります。家は、一度建てたら変えられないというものではありません。暮らしの変化に合わせて、「終の住処」にふさわしい形に変えることができます。リフォームなら、新築ほど費用負担が大きくはありません。リフォームの幅は大変広く高額リフォームもありますが、三百万から一千万円前後が目安になります。しかも住み慣れ

ケース2 「子どもが巣立ったあと、ゆったりと暮らすために」

設計・施工/三井のリフォーム

1階平面図



リフォームポイント

主寝室はそのまま夫の書斎兼寝室へ。かつて子ども部屋だった2部屋をつなげて、自由に行き来できる妻の寝室と趣味の部屋に。それぞれの好きなもの、趣味に囲まれた空間ができ、お互いの生活を尊重できるようになった。



1階の子ども部屋を奥様の寝室と裁縫がいつでも広げられる趣味の部屋に

んが、せっかく見直すチャンスですから、柔軟に考え直してみたいかががでしょう。ただ、七十代後半や八十代の方の場合は、長年慣れた環境、動線、機器・道具を大胆に変えると、戸惑いや不安を覚えることもありまますから、大幅な変更は避けたほうが無難かもしれません。

適度な距離感を保って夫婦円満に

では、実際にはどんな点に配慮すればよいのでしょうか。

まず夫婦が仲良く暮らせる環境を整えましょう。はじめに言いましたが、定年後、ご主人の拠点はわが家になりますから、夫婦二人が家で過ごす時間が増えます。子どもが小さいうちは、家でのゾーン分けの視点は親と子でしたが、子どもが巣立れば、今度は夫婦二人のゾーン分けが課題になります。

たとえば、奥様からみれば、これまで平日昼間のリビングは自分の城でした。ところがこれからは、定年で家にいるご主人が居間の中心に座ることが多くなります。すると、奥様がストレ

スを溜めこむこともありえます。ですから、「男の城」「女の城」をそれぞれ確保するか配慮したいものです。書斎のような空間を各々が持てるということもありません。そのとき、空いた子ども部屋を有効活用する道もあります（ケース2参照）。お互いに「個」を尊重しあつて、適度な距離感を保てるようにすることが大切です。

最近夫婦がそれぞれ寝室を持つことも増えてきました。仲が良い二人でもそのようにするケースが多くみられます。夫婦といえども、生活のリズムやスタイルは異なります。あるいは相手のいびきや寝返りで安眠できないこともあります。むしろ互いに相手を尊重しあう視点から、別寝室にしているようです。ただ、高齢になったときに健康上、相手の気配がわからないのが心配という方もいますから、ケースバイケースで考えましょう。もちろん両方のニーズに配慮したレイアウトを工夫することも可能です（ケース1参照）。

パソコンを生活のツールとして活用する人も増えていきます。パソコンの前で多くの時間を過ごす人にとっては、場所をどこに確保するかも忘れずに決

肢です。また、子や孫、親しい人の来訪を重視したいのであれば、快適なもてなしや宿泊が可能な空間を用意することも考慮したいものです。

もうひとつ大事なのが、毎日自分がどのように過ごすか、です。たとえば趣味やペットのことなども含め、ライフスタイルを考えましょう。

このように、リフォームはこれからの暮らしを確かめることから始まります。築数十年経つ家を見直すとき、メンテナンスだけに視線が向きがちです。しかしリフォームの目的は、メンテナンスだけではありません。これからの暮らしに住まいを合わせるものがとて大切になります。「暮らしづくり」とメンテナンスの両方を考えて、写真真を描いてみたいものです。

リフォームで間取りを考えるとき、注意したいことがあります。それは長年暮らしていると、今の家の間取りにとらわれてしまい、そのイメージから抜け出せないことがあります。たとえば、玄関から入ってすぐ右側は何々の部屋でなければいけない、と間取りを固定してしまうことです。長年住んでいればそう感じるのもやむをえませ

めてください。

最後に、リフォームのとき、ぜひしていただきたいことがあります。長年住んでいる家には、当然たくさんのモノが溜まります。でも、よく見てみると、要らないモノが意外に多いことがわかります。たくさん不要なモノを遺して、あとで子どもたちがその処理に苦労をする事例も少なくありません。リフォームは、モノを整理するにはちょうどよい機会です。

残しておきたいモノを選別する基準は三つあります。

- 第一に、自分が生きている間に使うモノ。
- 第二に、これまでの思い出として、生きている間はどうしても残しておきたいモノ。
- 第三に、子や孫の世代に継承したいモノ。

この三つに区分けして残し、それ以外のモノは不要品としてリフォームのときに処分してはいかがでしょうか。

定年を機に、住まいをこれからの暮らしにぴったりの快適空間にリフォームしたいものです。

（構成・豊田素行）