住ま

Let's リフォーム

西田恭子

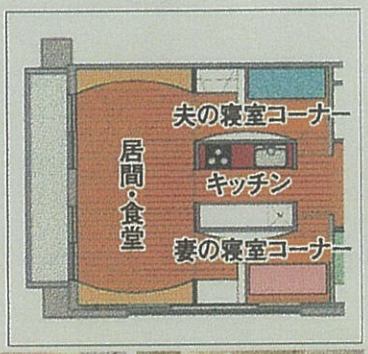
生活スタイルに合わせた空間に

＊…夫婦別寝

「夫婦の適度な距離感」をテーマに〝夫婦別寝〟のリポートを昨年11月、三井のリフォーム　住生活研究所から出した。リフォームで実生活を垣間見る機会の多いわれわれには、さして珍しいことではない夫婦別寝も、まだまだ告白するように話されることに不思議さを感じたからだ。

30歳以上を対象にした調査結果は、3割が別寝室、50歳以上となれば半数にのぼった。夫婦別寝という言葉からの興味と、誰にでも関係する身近さからか、マスコミ各社もこぞって扱い始めた。私もリポート発表以来、テレビで7回取り上げられ、ラジオが3回、新聞・雑誌13回と驚くほどの反響である。

取材を受けてわかったのは、担当者の個人的感想が初めまちまちだったこと。「わが家は仲よし夫婦ですけどね。ベッドはくっついてますから」とベッドが別では不仲と決め付けている人。さらには夫婦別寝なら家庭内別居だろうと連想する人も。逆に「いいですね！　この仕事をしていると、生活時間帯のずれは避けられないですから」と賛同する人などさまざまだ。



夫と妻の寝室コーナー（写真㊧と㊨）の間にキッチンをはさんだ提案例。頭側に引き戸、足元にはドアがあり、閉めれば別室、開けておけば互いの〝息遣い〟が感じられる

そんなわけで私が気をつけたことは、夫婦不仲と別寝室は全く別に論じられるべきだという点だ。別寝室を躊躇なく語れる人に不仲な人などいない。むしろ強い信頼の上に立っているからこそ、あっけらかんと話題にできるのだろう。

夫婦によって〝適度な距離感〟には差がある。いびきや加齢臭、快適室温の違いを極度に嫌と思いながらも、夜中の不慮の事故や体調の変化を気遣うなど気持ちが揺れ動くのは当然で、寝室の作り方も多様であるべきだ。寝床を同じにする同寝室も、少し距離をとった同寝室もある。相手の息遣いがわかる程度の別寝室、そして完全別寝室と選択肢はたくさんある。

夫婦の距離感からスタートとしたリポート作成を通じ、そのスタイルは多彩だと強く認識させられた。主寝室は1つと決め付けていた設計から、年代や生活スタイルに合わせた可変性のある空間として見直し、そのあり方がプランの打ち合わせ項目となることを強く望んでいる。

（三井のリフォーム　住生活研究所所長、1級建築士）