

イヒナビ

vol.14

ihinavi

February-2/2025

旭化成ホームズ株式会社
東京法人支店

ストレスフリーの 家で暮らす②

自宅にいるのにストレスを感じるのは、こんな理由

家にいて感じるストレスは？

適度な日差しを浴びて、ストレスを軽減する

日光を浴びて 幸せホルモンを分泌させよう！

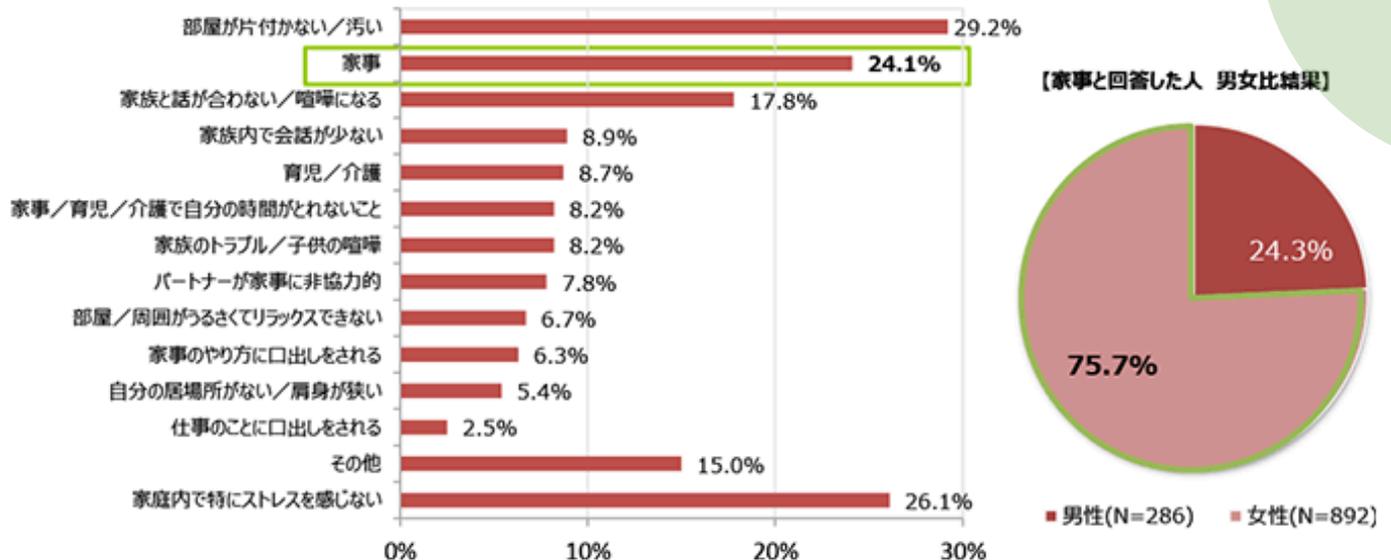
自宅にいるのにストレスを感じる・・・
こんなことはありませんか？

家で感じるストレスは？

家事がスムーズにいかず体調不良にも・・・

リンナイが実施した【熱と暮らし通信】「ストレス」に関する意識調査では、ストレスを感じていると答えた人は約7割！半数以上の人々が家庭でストレスを感じていると回答していました。6割以上がストレスが原因で体調不良があると回答しており、半数以上の人々が家庭でストレスを感じている、家庭内で家事がストレスだと回答した人は女性が約7割と圧倒的に多いという結果になっています。そして家庭の中で家事の担当割合が高い人ほどストレスレベルが高いという調査結果となっています。

日々の暮らしで避けては通れない 家事によるストレス・・・



部屋の片付けや家事は、日々の暮らしでは避けては通れないもの。せっかくの我が家でストレスを感じてしまうと、心の健康、そして体調不調の原因にもなり兼ねません。では、どうしたら家の中のストレスは軽減できるのでしょうか？HEBEL HAUSでは、家事導線を考えた間取りで、ストレスの軽減を提案しています。

ストレスが軽減する導線を 考えた家を建てる

家事導線と家族の繋がり

お子さんの成長に伴い、マンションから戸建てへの住み替えを決めた方のお宅をご紹介します。LDKのそばに学習コーナーを設けることや、家事がしやすい間取りを希望されていました。限られた間口の敷地で、採光を期待できない1階には納戸や収納をまとめて配置。2階はLDK、子どもの学習コーナー、家事スペースをワンフロアでまとめ、家族がいつも集まる空間に。共働きの忙しい毎日でも、家族一緒の時間を大切にできる住まいが完成しました。



洗濯機があるユーティリティ、キッチン、子どもの学習スペースは一直線上に繋がっています。家事をしながら子どもの様子を伺えることもできる間取りになっています。このような間取りにすることで、2階でほぼ家事を完結することができ、さらにお子様との時間も生み出すことができます。

家庭ごとに、日々の生活リズムは異なります。それぞれのご家庭に合わせた導線を考えた間取りにすることで、家でのストレスは大きく軽減されていきます。

日光浴をしていますか？

日光浴で 幸せホルモン「セロトニン」



ポカポカ陽気の中、日光浴をすると、なんだか気持ちがりラックスした経験はありませんか？実は日光浴をすることで幸せホルモン「セロトニン」が分泌されることがわかっています。これから春へ向けて、気候も良くなっていきますので、ぜひ、皆さんも日光浴をする機会を作ってはいかがですか？

ビタミンD不足の若い女性が増えている

適度な紫外線で 健康面にもメリットも！

国立研究開発法人「国立環境研究所」によると、1980年代半ばオゾン層の破壊によって有害な紫外線による健康影響が懸念され、紫外線は有害なものという考えが広まっていました。しかし、紫外線は体内でビタミンDを合成するためにも必要であり、近年、日本人のビタミンD不足が増え、特に若い女性で深刻化しているとのこと。ビタミンDは骨のビタミンとも呼ばれています。ビタミンDが不足すると子供ではくる病、成人では骨軟化症、高齢者では骨粗鬆症になりやすくなります。健康診断でビタミンDが足りているか？を調べることもないので、日頃から適度な紫外線を浴びる習慣をつけておくことが大切です。

気軽に自宅で日光浴 アウトドアリビング！



リビングから1秒で日光浴♪

気軽にご自宅で日光浴が楽しめる「アウトドアリビング」なら、リビングやダイニングから1秒でポカポカ気持ちの良い日光浴を満喫できます。

例えば、朝起きて部屋着のままでもOK！女性の場合は、出かけるためにメイクをしたり支度をする時間もかかってしまいがちですが、「アウトドアリビング」なら、そんな時間も考えずに、すぐに日光浴を楽しむことができます。

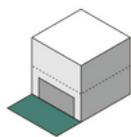
HEBEL HAUSのアウトドアリビングは、4つのスタイル

01

オープンテラス

OPEN TERRACE

悠々と広がる1階テラス。
大きな窓を開けば室内と屋外がつながり、
暮らしと自然がさらに身近に。
内から外へ伸びやかに続く空間が、
さらなるゆとりと寛ぎをもたらします。

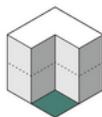


02

そらから

SORAKARA

空からの恵みを上手に取り入れる中庭空間。
周囲を囲われた敷地でも、
上空から光や風を取り込み
各階に行きわたらせることで、
家全体で自然を楽しむ暮らしを叶えます。

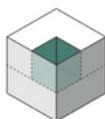


03

そらのま

SORANOMA

空へと開かれたプライベートバルコニー。
心地よい光や風、豊かな自然を感じながらも、
周りからの視線は気にならないので、
アクティブかつプライベートな時間を過ごせます。

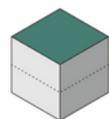


04

ルーフトップ

ROOFTOP

360°のパノラマ眺望が広がる屋上空間。
眺めを満喫しながら、
大きな空、降り注ぐ光や風を存分に感じることができ、
非日常感のある豊かな広がりを楽しめます。



お客様の敷地や間取りに合わせて、日光浴が楽しめるプランをご提案いたします。

＜編集後記＞

今回、2回に渡ってストレスフリーの家づくりをお伝えしてきました。今は「超ストレス社会」と言われてきており、完全にストレスから避けた生活というのは、なかなか難しい現状になっています。

だからこそ、私たちHEBEL HAUSでは、ご自宅にいる時間がリラックスでき、そしてストレスから解放される空間であるためのご提案をさせていただいております。

毎日の生活に負担をかけないための家事導線に関しては、さまざまなパターンの家づくりの実績から、お客様のライフスタイルを丁寧にヒアリングさせていただき、最適な間取りを作り上げていきます。さらに、「今」だけではなく、この先の未来も見据えて、お子様が成長したりするなどの変化にも対応できるような間取りをご提案しております。

また、HEBEL HAUSでも大人気の「アウトドアリビング」を建てられたお客様からは、家の中で自然を感じられる贅沢さや、気軽に外の空気に触れながらリラックスする時間を作ることができるというお言葉をいただいております。

限られた敷地でも導線を考えたプランは可能ですし、アウトドアリビングも対応できます。ぜひ、提携企業様の担当までお気軽にご相談くださいませ。