

予防医学研究者・石川善樹氏と共創
人生 100 年時代・生涯現役時代を謳歌
「森が家」をコンセプトにした“都市ストレスを軽減する家”
1 月 19 日（土）誕生
－ 生涯現役を支える鍵は、「五感のゆらぎ」と「人とのつながり」－

大和ハウス工業株式会社(本社:大阪市、社長:芳井敬一、以下「大和ハウス工業」)は、現在、50 歳～75 歳世代向け、「森が家(もりがいえ)」をコンセプトにした都市なか 3 階建ての木造モデルハウス「xevoGranWood 都市暮らし森が家コンセプトモデル」を開発し、2019 年 1 月 19 日(土)より品川シーサイド展示場(東京都品川区東品川 4-4)にて展示・販売を開始いたします。

本住宅は、人生 100 年時代・生涯現役時代に向け、予防医学研究者・石川善樹氏と共に「都市ストレスから解放され、健康で充実した人生を謳歌できる家」を目指して開発したモデルハウスです。



URL: <https://www.daiwahouse.co.jp/jutaku/shohin/xevoGranWood/morigaie/index.html?ad=pr20190117>

都市ストレスの解放のために、「五感のゆらぎ」と「人とのつながり」に着目

人生 100 年時代、心身ともに健やかな暮らしを営むためには、「都市ストレスからの解放」が鍵と考えます。今回、予防医学研究者である石川氏の知見を活かし、「都市ストレスからの解放」と「五感のゆらぎ」、「人とのつながり」が生まれる家を開発しました。

「森が家」をコンセプトに、家の中に「五感のゆらぎ」が生まれる仕組み

「森が家」をコンセプトに、森の香りや音、縄文時代の森を再現した緑視率 10%以上の植栽そして火のゆらぎを実現。都市の中では得られない「五感のゆらぎ」が生まれる空間にしました。

都市ストレスを解消する効果のある家～ 実証実験の結果(参考資料)

都市で暮らす 50 歳以上の方に「森が家」の疑似環境で実証実験を実施。その空間では、「都市」と比べて約 14%のストレス低減効果が見られ、情報処理能力が向上する好影響を与える結果となりました。

■「xevoGranWood 都市暮らし森が家コンセプトモデル」開発背景

当社は、生活者のライフステージの変化を見据え、新しい住まいを提案しています。人生 100 年時代が訪れる今、長く生きるだけでは本来の幸せな暮らしをすることは困難であり、それは、家づくりの上でも、大きな課題と捉えていました。特に、50 歳からの人生をいかにストレスなく、心身ともに健康に生きられるかが、人生 100 年の質を決めると考え、今回、「人がよりよく生きるとは何か(Well-being)」をテーマに研究を続けている石川氏と共創することになりました。その中で、当社は「都市ストレス」に着目し、「都市ストレスの軽減」を実現する家づくりをスタートすることになりました。

■「森が家」

都市ストレスを軽減するキーワードは、“五感のゆらぎ”と“人とのつながり”

“五感のゆらぎ”でストレスフリー

脳が癒されるのは、森など自然の中にいる時。自然の中にいると、風が揺らいだり、光が明るかったり、暖かかったり、小鳥のさえずりが聞こえたり、様々なゆらぎ(超高周波)を感じます。都会の中では感じられない“ゆらぎ”をプラスし、都会ストレスから解放します。

“人とのつながり”で生涯現役

人とのつながりが希薄になっていることが、健康力に悪影響を与えている可能性が高いことが予防医学によって実証されています。家族・地域と自然とつながる仕組みを家につくることで、生涯活躍できる健康力を高めます。

■「五感のゆらぎ」を生む空間、「人とのつながり」を育むデザイン

1F ON と OFF を切り替える「森の入り口」

まるで森の中にいるかのような体験ができる、ダーク調でまとめられた落ち着いたあるダイニング。都市ストレスを感じる人工的な空間ではなく、森の陰影の中で五感がゆらぐインテリア・植栽で空間をデザイン。内と外とを緩やかにつなぎ、地域の方との交流も生まれる動線設計としました。都市なかの ON な状態から、ゆっくりと OFF な状態へと切り替えてくれます。



2F 自然と家族や仲間が集まる「森の隠れ家」

2 階は、木の温もりを感じさせるリビング・ダイニング。リビングの中央には暖炉を配置。太古の昔から、人は火のあるところに集まる習性があり、暖炉の周りに自然と家族や仲間が集まります。森の香りや森の音、緑視率 10%以上の植栽、そして火のゆらぎが五感のゆらぎを生み出し、都市ストレスから解放された、心身ともに自然体な状態へと導いてくれます。



3F 静けさの中で熟睡できる「森の寝床」

寝室では、日本各地で収録された森や川の音を体感することができます。株式会社 R-LIVE が提供する「ハイレゾリレーション音源」の音響システムにより、都市では失われた超高周波音を実現しました。都会にいながら人里離れた静かな旅館に泊まっているかのような心地よい眠りを提案します。



人生 100 年時代の重要な転換期と都市ストレスについて

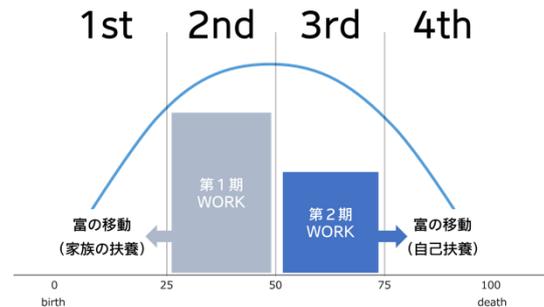


石川 善樹

予防医学研究者、博士(医学)

1981 年、広島県生まれ。東京大学医学部健康科学科卒業、ハーバード大学公衆衛生大学院修了後、自治医科大学で博士(医学)取得。(株)Campus for H 共同創業者「人がよりよく生きるとは何か(Well-being)」をテーマとして、企業や大学と学際的研究を行う。専門分野は、予防医学、行動科学、計算創造学など

人生 100 年を 4 つのフェーズに分けたときに、50 歳～75 歳にあたる 3rdAge(サードエイジ)は、仕事、健康、人間関係など様々な面で大きな変化が起こる世代です。2nd Age では家族を扶養するために働きますが、3rd Age からは自分自身が健康で充実した毎日を送れるために働き方も変えていかなければいけない転換期なのです。今回の家づくりでは、その年代が感じている「都市ストレス」に着眼しました。



「都市ストレス」とは？

都市が心身に与えるストレスには、どのようなものがあるでしょうか？

まず「身」について考えてみたいと思います。子どもであれ、大人であれ、もっとも心地よい環境は何かと問われれば、森のような自然環境を例に挙げるでしょう。その一方で、不自然な環境の代表例は、人工物に囲まれた都市になると思います。しかし、なぜ森は私たちにくつろぎを与えるのでしょうか？かたや、なぜ都市は私たちをストレスを与えるのでしょうか？

この謎を解くキーワードの一つが、「五感のゆらぎ」です。たとえば都市のような人工的な環境は、単調な刺激にあふれています。夜遅くまで煌々と照る LED ライトは、言うまでもなく、時間とともに色がゆらぐ太陽光とは大きな違いです。あるいは空調によって一定温度に保たれた部屋の中は、森の中のように場所によって温度がゆらぐことはありません。つまり、都市には「五感のゆらぎ」が足りないのです。しかし自然の中で長年暮らしてきた人間は、どうも五感にゆらぎがある空間の中でこそ、リラックスできるようなのです。

次に都市が「心」に与えるストレスを考えてみましょう。いま世界では、孤独が大きな問題になっています。というのも、孤独はタバコと同じかそれ以上に健康に悪いことが分かってきたからです。日本をみても、すでに単身世帯が 1/3 を占めるようになっています。特に都市部で、地域のつながりが希薄になりやすく、孤独に陥りやすい傾向にあります。

以上を整理すると、都市が心身に与えるストレスは決して看過できません。これらの都市ストレスに対処することを狙いとし、今回の「森が家」では 2 つの工夫を行いました。一つは、まるで森の中にいるような「五感のゆらぎ」を再現したことです。もう一つは、つながりを持てるように 1 階の開口部を広くして地域の人が入りやすくなっています。ぜひ一度、心身にやさしい「xevoGranWood 都市暮らし森が家コンセプトモデル」を体験してみてください。

資料①: 調査結果

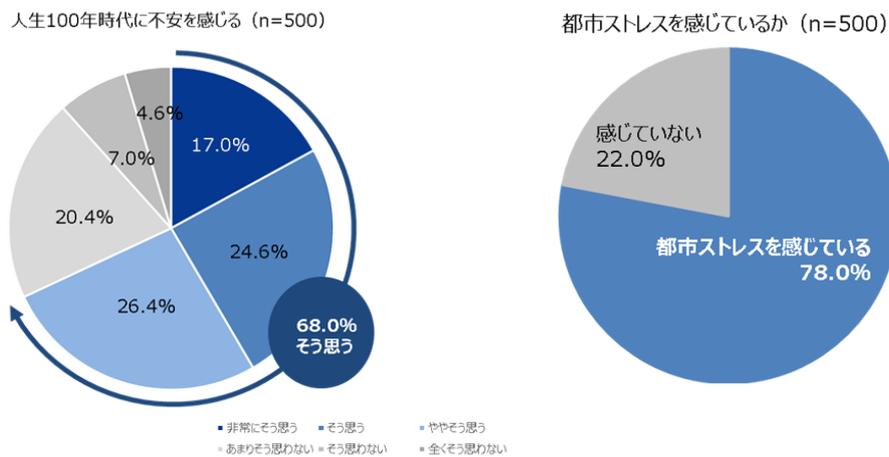
都市で暮らす 50 歳～75 歳世代の「都市ストレスの有無」と「都市ストレスによる人生の価値観への影響」について、調査を実施いたしました。

<調査>

○対象者: 東京都、神奈川県、千葉県、埼玉県、大阪府、京都府、兵庫県、奈良県、宮城県、愛知県、福岡県に住む 50～75 歳の男女 500 人

都市ストレスが低い人ほど、心に余裕があり、新しいことに挑戦できており、人生の充足度が高い。

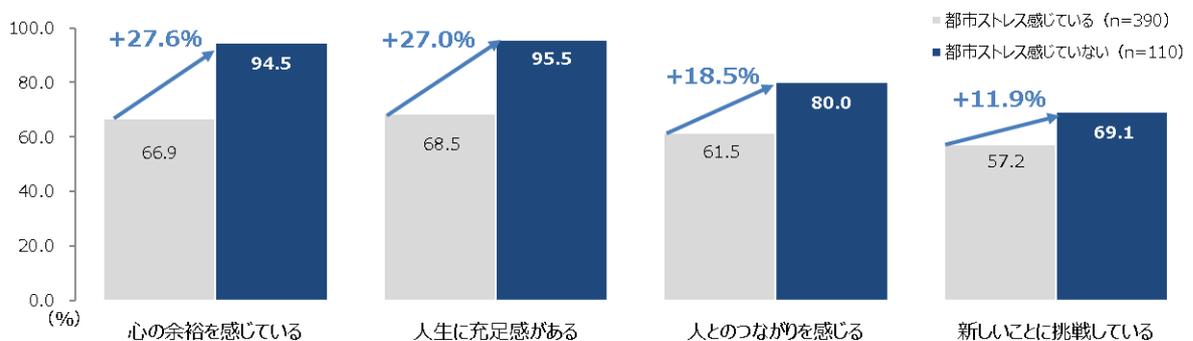
「人生 100 年時代に対して不安があるか」を聞くと、7 割近くが不安を感じており、また、「都市ストレスを感じているか」については、8 割近くが都市ストレスを感じていることが分かりました。



さらに、都市ストレスの有無が人生の価値観にどのような影響を与えるかを検証。

すると、「心の余裕」では 27.6%の差(都市ストレスあり 66.9%<都市ストレスなし 94.5%)が生じることを筆頭に、「人生への充足感」は 27.0%の差(あり 68.5%<なし 95.5%)、「人とのつながり」は 18.5%の差(あり 61.5%<なし 80.0%)、「新しいことへの挑戦」は 11.9%の差(あり 57.2%<なし 69.1%)がみられ、都市ストレスは人生における価値観に少なからず影響を与えているという結果に。

これまで通りではなく、人生 100 年時代を見据えた新たなチャレンジをスタートさせるには、都市ストレスを感じない新たな土台を作ることが大切であるといえそうです。



資料②: 実証実験

「都市のストレスから解放する」モデルハウスの効果～実証実験より

都会に住む 50 歳以上の方に「都市」と「森」の空間で過ごしてもらい、環境要因が人に与える影響を検証しました。

<実証実験>

○対象者: 首都圏在住の男女 50 歳～55 歳 20 名

○実験方法: 約 20 畳の試験空間を 2 種類用意。都市を再現した「都市の部屋※1」と、森を再現した「森の部屋※2」にそれぞれ 10 分間入ってもらい、部屋にいる間の脳波を「感性アナライザ※3」を使用して測定。さらに、図形に関する認知テスト※4 を、実験前と各部屋に入った後に実施し、回答率の変化を分析。

森の中にいると、都市で感じているストレスが軽減される。

各部屋で 10 分間過ごした時のストレス度を比較すると、「森の部屋」の中での平均ストレス度は「都市の部屋」と比べて約 14%低い結果となりました。ストレス度の波形をみると「都市の部屋」では脳波が安定しないのに対して、「森の部屋」にいるときは安定した波形となっていることがわかります。「森の部屋」で過ごす場合には興味度が約 16%高くなっており、ストレス度が低下したことで興味関心がわく余裕が生まれていることが推察されます。

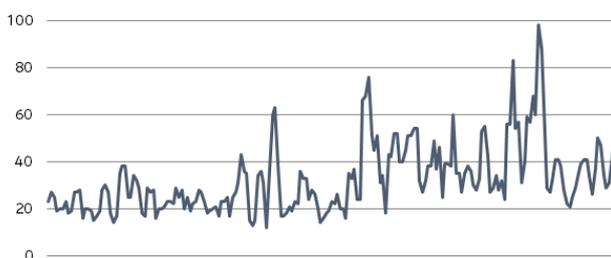
都市ストレスから解放されることで情報処理能力がアップ。

「森の部屋」に入った後の認知テストにおいて、実験前から約 13%の正答率上昇が認められました。



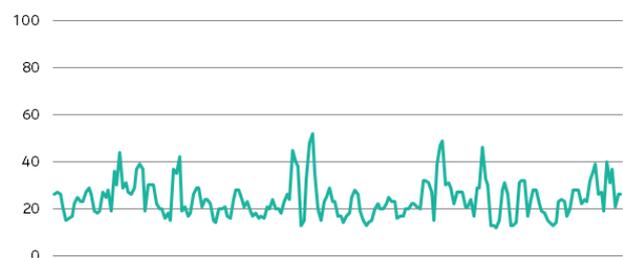
「都市の部屋」における<STRESS値>推移

(※代表的な被験者1名の脳波)



「森の部屋」における<STRESS値>推移

(※代表的な被験者1名の脳波)



※1 白壁で囲まれ、白色灯をつけた、都市の雑音を流した約 20 畳の部屋を「都市の部屋」として使用。

※2 緑視率 10～15%以上の植栽で囲まれ、株式会社 R-LIVE が提供する「ハイレゾリユーション音源」の自然音を流し、株式会社生活の木が提供する「ナチュラルフォレスト」の香りを出した約 20 畳の部屋を「森の部屋」として使用。

※3 「感性アナライザ」とは、脳波計より 5 つの感性(興味、好き、ストレス、集中、沈静)を取得し、分析が可能な簡易型評価キット。ヘッドギアと iPad のみで実施可能なため、場所を選ばず計測可能。結果をリアルタイムにグラフで確認可能なうえ、CSV 形式で書き出すことも可能。商品開発、ベネフィット創造、エビデンス構築、PR 施策などに活用されている。

※4 ある規則性をもった 9 種類の図形のうち1つが空欄になっており、8 種類の図形情報から類推してから残り1つの図形を 8 つの選択肢から選ばれる問題を制限時間内に 12 問回答してもらい「認知テスト」を実施。