

人生100年時代の 住まい手と 共につくる家

住まい手との対話の心得 **10**ヶ条 と
設計提案の **5**つのポイント

WEB掲載用 第1版
2021年1月19日



NPO法人
高齢社会の住まいをつくる会
<https://www.kourei-sumai.com>

人生100年時代の住まいの設計に携わる皆さまへ

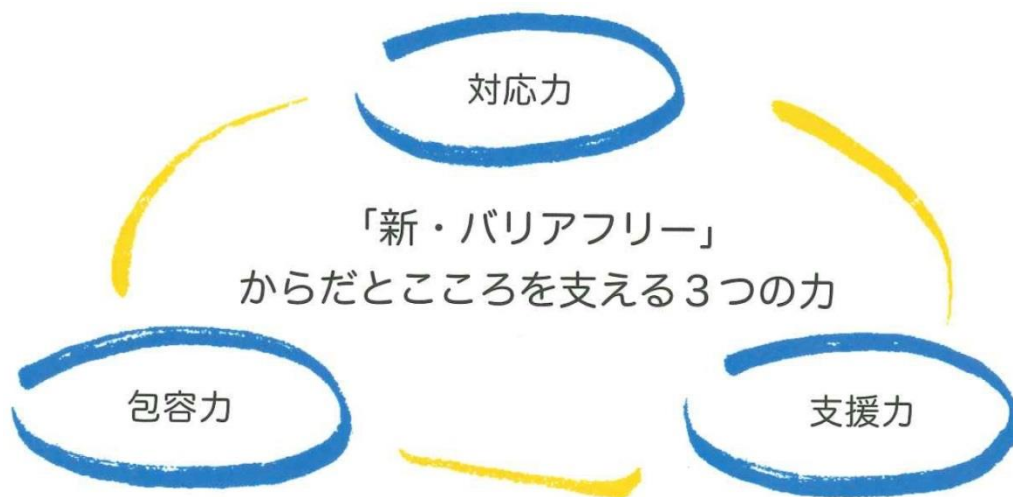
人生100年時代の住まいは、これまでと同じで良いでしょうか？

バリアフリー機器や製品を集めてマニュアル通りに設計すれば、それで十分でしょうか？

私たち、NPO法人高齢社会の住まいをつくる会（高住会）では、バリアフリーは高齢者や障害者などの限られた一部の人のためのものではなく、誰もが、どんな時でも快適に暮らすためのキーワードと考えています。

家には、からだところを支える力＝「対応力」「包容力」「支援力」があることに気づき、その3つの力が備わった住まいの考え方を「新・バリアフリー」と名付けて提唱してまいりました。

今の時代だからこそ、大切な自宅に住み続けられるように、作り手の皆さまには**住まい手と一緒に考え、気づいてほしい**ことがあります。



たとえば、クライアントの「素敵！」をそのまま形にしようとしていませんか？

白一色でまとめたインテリアは素敵!……でも

実は水晶体が濁ってきている高齢者にとっては、
真っ白な世界は光が反射してまぶしく、境目がはっきりせずに、
怪我につながるリスクがあります。

階段を自由にデザインしたら素敵!……でも

手すりのない階段、手すりが短い階段、
手すりの先端の形状に気配りがいい階段はキケンです。

スキップフロアで構成された豊かな空間は素敵!……でも

高齢期になるとちょっとした段差でも転倒したり、移動の妨げになります。
階段の上り下りが辛くなった時、生活空間を一つのフロアにまとめることができず、
住み続けることが難しくなります。

クライアントの「素敵！」を形にすること自体は間違っていない。

しかし長く暮らし続けるうちには、運動能力や感覚器官が衰えたり瞬発力や適応力が低下したりして、その「素敵！」によって、日常生活の中で困ることが生じてしまうかもしれません。

設計を始めるとき、

敷地条件等の確認、住まい手の希望などをもとに、住まいのかたちを考えていきますが、言葉には表しにくい希望や、その人独自の生活のしかた、心身の不調などは、とらえにくいために得てして見過ごしてしまいがちになります。

私たち設計者はともすれば、**大事なニーズを見落とし、自分の知識や経験だけで住まい手のことを押し量っていないでしょうか。**その結果、終の住まいとしていつまでも自分らしく心豊かに住み続けられると思いついて描いているはずの住まいが、その用をなさなくなってしまうことも起こり得るのです。

わからないことは、住まい手や、そのご家族に聞いてみてください。

住まい手を観察してみてください。

住まい手の生活を想像してみてください。

他の専門職にも相談してみてください。

住まい手に、何を、どうやって、聞いてみたらいいでしょうか？

高住会では、バリアフリー設計に長年携わってきた経験をもとに、『**住まい手との対話の心得10ヶ条**』をまとめました。「住み続けられる住まい」が望まれるこの時代、課題を解決するためのヒントや、住まい手に後々喜ばれるような家づくりの大切なスキルとなるでしょう。

この10ヶ条は、小規模なリフォームから新築に際してまで、考え方の基本は変わりません。とりわけ、長年暮らしてきた住まいをリノベーションする場合において、住まい手のニーズや使い勝手がより明快になるため、10ヶ条の活用により得られる効果が大きいといえます。丁寧に対話をすることで現状の困りごとを解決へと導き、やりたいことを引き出して、住まい手の将来の夢を叶える提案につなげませんか。

作り手である設計者には、対話で知り得た情報をもとに、住まい手の身になって考え、よりよい提案をすることが期待されます。『**設計提案の5つのポイント**』をお役立てください。

実践においては、対話のツールとして活用されている「マインドマップ」や「ヒアリングシート」の考え方を参考にしながら、個別条件に合わせて工夫してください。

退院時の住宅改修など、個別の事情で緊急の場合は「フローチャート」をご活用ください。

各ツールのデータは、最新版をNPO法人 高齢社会の住まいをつくる会のWEBサイトに公開します。 (<https://www.kourei-sumai.com>)



ここに紹介するのは、正解を出すためのテキストではありません。

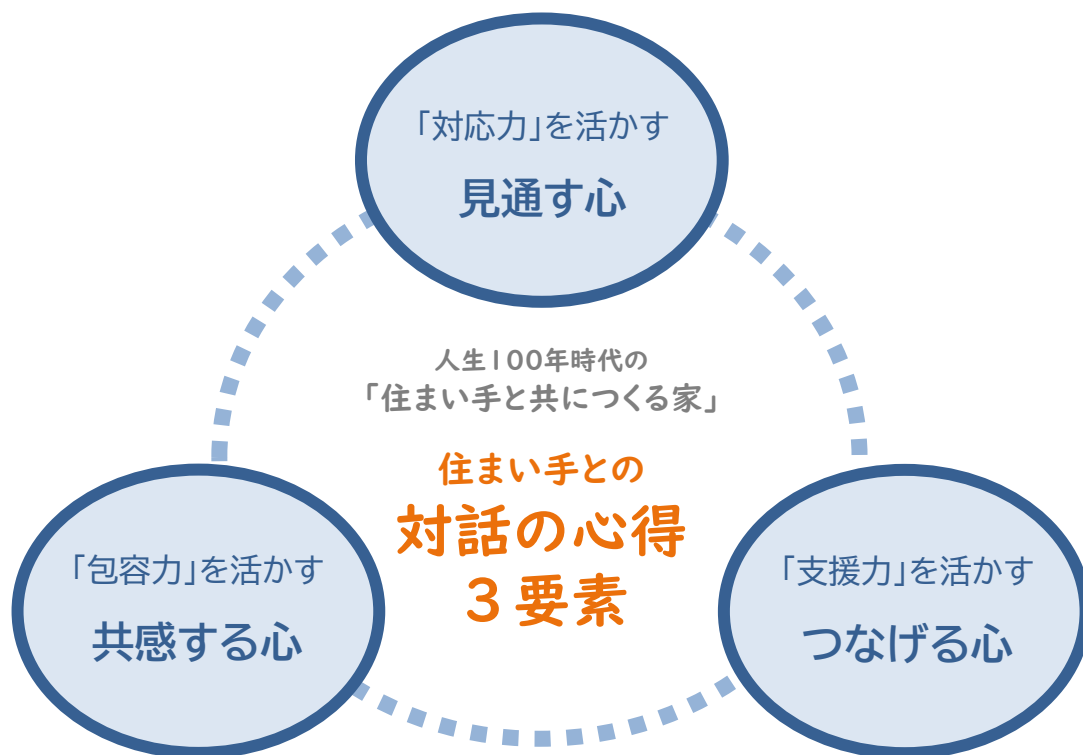
作り手である皆さまが、ご自身の知識や経験を活かしながら「住まい手と共につくる家」を提案する際の、道しるべとしてご活用いただければ幸いです。

人生100年時代の 住まい手と共につくる家

住まいには、からだところを支える「3つの力」があります。
それを備えているのが「新・バリアフリー」、住まい手と共につくる家です。
住まい手との対話の心得が、よりよい提案を生み出します。

住まい手の「いま」と「将来」を見通す

住まい手の現在の心身の状態と、将来の加齢による身体能力の低下やライフスタイルの変化を見通すための対話に努めましょう。今はアクティブに活動している人であっても、支援が必要になった時に、安心して安全な暮らしが継続できるように備える姿勢が大切です。



住まい手の立場に立って寄り添う

住まい手だけでなく、訪ねてくる人にとっても快適な家、訪ねてきやすい家は、日々の生活に楽しみや生きがいをもたらします。住まい手の身になって対話することによって、住まい手の信頼が得られ、ご家族や地域、周辺環境との関係性を把握することができます。

住まい手を社会とつなげる

人は外とのつながりがあることによってこそ豊かな生活を送ることができます。友人や近隣とのつながり、社会のさまざまなサービスとのつながりを促す対話を心がけましょう。そして、住まい手の能力を引き出し、社会とのつながりをもてる住まいの提案につなげましょう。

住まい手との 対話の心得 10ヶ条

第1条 【対話の機会づくり】 多様な声を汲みとるために

短時間の対話だけで、住まい手の多様な声を汲みとれるものではない。住まい手と真摯に向き合い、対話の機会をできるだけ設けて、専門職としての信頼を得る。

- 住まい手がお一人であるにせよご家族であるにせよ、住まい手のニーズは多岐にわたっています。また、ご家族全員が必ずしも同じ考えや希望を持っているとは限りません。心身状態が低下しているなど特に配慮が必要な住まい手との対話も重要です。
- 作り手である設計者は、立場の異なる複数の住まい手との対話を重ね、多様なニーズを調整しながら、住まいづくりの目標を立てていきましょう。

第2条 【雰囲気づくり】 本音を引き出すために

伝えたいことがあっても伝え方がわからない、話すのが苦手な住まい手もいる。そんな住まい手の気持ちや性格を汲みとり、雑談から困りごとや生きがいなどを話しやすい雰囲気をつくる。

- いわゆる想定問答のように、作り手が知りたい情報だけを聞き出すことのみがヒアリングではありません。住まい手との何気ない雑談の中に重要なキーワードが含まれているものです。住まい手一人ひとりの立場や生活習慣の違いなどにも配慮しながら、気軽に雑談を交わせる関係をつくって、これからの人生でやってみたいことや続けたいこと、こだわり、将来への不安、話しにくい個人的な事情や思い、考えなどを引き出してみましょう。
- 認知症などで思いはあっても言葉にすることがなかなかできない方、高次脳機能障害などで会話を理解するのが苦手な方には、その方にあった適切な方法を探し、必要に応じて他の専門職の力も借りましょう。

第3条 【わかりやすい言葉づかい】 住まい手の目線に立つために

専門職が用いる専門用語が正しい意味で住まい手に伝わるとは限らない。専門的な判断であっても、住まい手が理解できる、わかりやすい普通の言葉で、誤解なく説明する。

- 専門知識のない住まい手にとっては、専門職があたり前に使う専門用語を十分に理解することはできません。伝えつつもりの大事な情報が無意識のうちに削ぎ落とされてしまうこともあります。
- わかりやすい言葉を使うだけでなく、写真やカタログ、コンピューターグラフィックス、マインドマップなど、目で見て伝わる説明も心がけましょう。

第4条 【暮らしの観察】 意識されていない課題を拾い出すために

住まい手が意識・認識していないけれども、暮らしの中に重要な課題が隠されていることがある。住まい手が口に出す言葉だけにとらわれず、暮らしぶりや生活パターンなどを観察する。

- 住まいの中を一緒に廻ってみると、住まい手の暮らしの工夫に出会うことがあります。また、ヒアリングでは聞き出せなかった、住まい手自身が気づいていない課題やこだわり、有効に活用できるポイントなどを拾い出すことができます。
- 困りごとが発生している時には、その解決だけに意識が集中しがちになりますが、住まい手のこだわりどころへの影響など、解決後の生活環境の質にも十分な配慮が必要です。入院している住まい手がいる場合は、病院と自宅の両方で動作確認を行いましょう。

第5条 【個別性の理解】 住まい手の現在と将来を考えるために

住まい手の心身の状態や家族構成、仕事や趣味・地域活動、社会的役割などを含むライフスタイルを把握し、将来的な変化に対する予見と生活への影響を踏まえたヒアリングを行う。

- 住まい手のライフスタイルは千差万別です。そのライフスタイルも時間とともに変化します。設計提案には、住まい手の個別性を踏まえる姿勢が欠かせません。
- だれもが加齢によって身体能力が低下したり、疾病を抱えたり、障害をもったりする可能性があります。元気で健康な住まい手は、自分や家族に介護が必要になることを考えたくないし想像もしにくいものです。作り手には、将来を見据えた融通のきく備えを「さりげなく提案する」ことが求められます。
- 住まい手がすでに疾病や障害を抱えている場合には、住まい手それぞれにおける特有の症状や状態の変化・進行に対して理解を深める必要があります。

第6条 【「居場所」の確認】 くつろげる空間を提案するために

長い時間を過ごす住まいの中には、心身ともに落ち着けて、くつろげる場所が必要になる。住まい手にとっての「住まいの中の自分のスペース＝居場所」を確かめておく。

- 自宅は住まい手にとって最も安心できる場所ですが、その自宅の中でも、自分がいちばん自分らしくいられる「居場所」が必要です。住まいが機能上の「器」としてだけでなく、心身ともに落ち着いてくつろげる空間として提案できるよう、住まい手一人ひとりにとっての「居場所」を確認しましょう。
- 二世帯同居・三世帯同居など、年齢層や生活パターン、ライフスタイルが異なる家族と一緒に暮らす場合でも、だれもが気兼ねして暮らすことのないよう、家族一人ひとりの「居場所」を提案するために、個別にヒアリングをしたり、家族間の話し合いを促したりすることも必要です。
- 認知症などで、昔住んでいた所の記憶しかなく、今の住まいを認識できない場合には、ご本人が自分の「居場所」として落ち着いていられるスペースがあるかを確認しましょう。

第7条 【キーパーソンとの連携】 計画全体を把握するために

予算や計画条件を把握している人、住まい手から聞き取れない経緯や気持ちなどを知っている人がいる場合は、その人からも情報を聞き取る。

- 心身状態が低下している住まい手の場合など、予算や計画条件を把握しているご家族がいることがあります。住まい手ご本人からは聞き取れない経緯や気持ちなどを、そのご家族から聞き取れることもあります。計画全体を把握するためには、そうしたキーパーソンとの連携が求められます。キーパーソンは、ご家族以外の場合もありますので、だれがキーパーソンかを見極めることも重要です。
- 住まい手とキーパーソンの立場の違いや相性など、関係性にも注意しながら、双方の意見を聞き、適切な提案ができるよう、計画全体のバランスを確認します。

第8条 【多職種等との連携】 様々なネットワークを活かすために

住まいづくりにおいては建築的なアプローチだけで最善の提案が導けるとは限らない。住まい手の将来も見据えて、他分野の専門職や友人、近隣・地域の関係者に相談したり協働したりする。

- 住まい手が、地域の中でどのように暮らし、どのように人とのつながりをもっているのかを知ること、住まいづくりの提案に活かすことができます。
- 住まい手が医療や福祉の支援を受けている場合には、主治医やケアマネジャーなどと連携しましょう。また、友人関係や趣味・生きがいの活動を含む地域の社会資源とのつながりも活用しましょう。

第9条 【個人情報の保護】 住まい手のプライバシーと尊厳を守るために

住まい手に寄り添えば寄り添うほど、プライバシーに踏み込むことになる。信頼を得て情報を伝えてもらい、知り得た情報の取り扱いには万全を期し、共有する際には了解を得る。

- 住まい手からの信頼を得て伝えてもらった情報は、プライバシーに深くかかわることを常に意識しておきましょう。時には身内にも秘密にしてほしい場合があることにも気を配ります。
- 情報を多職種間で共有する場合には、住まい手の了解を得ることが不可欠です。その際、資料等の取扱いや保管場所に気をつけ、連携においてはお互いの守秘義務に注意します。

第10条 【優先順位の見極め】 バランスを見失わないために

短期的な視点と中長期的な視点を併せ持ち、ニーズや要望と、費用面や緊急性とのバランスを見極め、いますべきこと、無理せずできることを判断していく。

- 中長期的な視点としては、「将来への備え」をどの範囲で、どこまで実行するかを判断します。すぐには必要のない手すりをあちこちに取り付けると、無駄な出費となりかねません。短期的な視点としては、福祉用具や医療・福祉サービスを利用した対応も選択肢の一つに入れます。
- 「老い先短いのにお金をかけても仕方がない」などの考え方に対しては、「命を守る対策」「安全性を確保する対策」「日常の暮らしを容易にする対策」の大切さを説明し、話し合いのうえで優先順位を決めます。必要な「将来への備え」は、安心して住み続けられる住まいにつながります。

設計提案の5つのポイント

「新・バリアフリー」の家づくりに向けて

ポイント 1

【将来への備え】 住まい手の変化に備える住まいを考える

- 住まい手の家族構成が変わる、身体能力が低下するなどの将来の変化を想像し、住まいが暮らし方の変化に対応できるようにすると、住み慣れた場所で自分らしい生活を続けられる。
- 介護保険の住宅改修制度だけでなく、その他の住環境整備に関する制度の枠を超えた提案も必要に応じて丁寧な説明のもとに行いたい。

- 今は複数階を使って生活していても、高齢になって身体能力が低下したら同一階で日常生活が完結できるように考えておくなど、将来を見据えた提案をします。
- 後々住みながら改修工事をするとなると、費用も生活への負担も大きくなります。手すりの下地を作っておくなど、改修への備えをしておくことで、その負担は軽減できます。
- 手すりの下地設置や車いす利用など身体の変化等への対応策を予め施しておく場合、下地の設置位置や対応策の具体的な方法を図面や説明書により明示しておきます。

ポイント 2

【人とのつながり】 孤立を避け、友人や地域との交流を保つ

- 友人・知人との交流を保ち、医療・福祉サービスなど家族以外のサポートも得て豊かな関係性の中で役割を持って暮らせるようにする。
- 同居するご家族のプライバシーにも配慮しながら、人が訪ねてきやすく、福祉・医療サービスを受け入れやすい動線を工夫します。
 - 外出しやすいアプローチや道路から近づきやすい縁側などの仕掛けは、他の人も訪問しやすく、避難経路の確保にもつながります。

ポイント 3

【住みやすさ】 周辺環境を考慮する

- 立地や交通網、医療・福祉サービスなどの地域の状況を確認し、社会的に馴染みのある住まい周辺の環境整備・暮らし方に目を向けた提案をする。

- 買い物するお店や、病院の有無、サポートしてくれるサービスや近隣の友人の存在など、「住みやすさ」を複合的に判断して、現実在即した提案をします。時には、集合住宅や施設への早めの住み替えが望ましい選択の場合もあります。
- 理想的なバリアフリーの室内環境を整備しても、長い階段や急な坂道を登らなければ着けない場所に建つ家だったら、自立した暮らしを続けるのは困難になります。

ポイント 4

【安心・安全性】 住宅性能と災害等への備えを確保する

- 地震や風水害などの災害への備えや避難計画、耐震性、断熱性、防犯性能の確保、室内環境などについて必要な提案を行う。
- 加齢に伴う運動機能の低下に配慮して、安全な防災・避難計画を立てる。災害時への備えが、日常の暮らしの安心感を強める。

- ヒートショックを起こさないよう部屋間の温度差を少なくする、光や風通し・音のコントロールを工夫するなど、住まい手の健康維持のために居住環境の質・性能に配慮します。
- 高齢期に入ると、若いときには支障のなかった居住環境が、心身の状態に大きく影響するようになります。変化への備えを提案することで、住み続けられる住まいにします。

ポイント 5

【設計者の心構え】 完成したら終わりではなくそこが始まり

- 住まいも住まい手も、経年とともに変化する。住まい手が心身に馴染んで大切にしてきた生活環境を簡単に手放さずに暮らし続けるためには、作り手の継続的な関わり方がとても重要である。

- 費用、時間などの問題で対策に制約がある場合には、使い方の工夫なども含めた別案を提示し、安心・安全性をどのように確保するかをしっかりと協議しておくことが大切です。
- 住まい手の暮らし方の変化に合わせて住環境を整えることにより、疾病や障害があっても自立した生活を続けられる可能性が高まり、将来的な介護予防も期待できます。