

# ライフスタイルから考えるインテリア

株式会社ミュージズデコール インテリアデザイナー 千葉 聖美

## 1 ライフスタイルと住空間の関わり

空間を構成するものとして基本となるのは、床、壁、天井です。インテリアを創っていくとき、まずそれらの内装をどのような素材で仕上げていくか決めていくことになります。そこで空間の大枠ができるのですが、そのままでは単なる箱に過ぎません。そこに色が入り、光が入り、家具が置かれ、カーテンなどのエレメントが入って住空間ができあがっていきます。

しかし、まだ完成ではありません。そこに暮らす「人」が入ってはじめて空間として機能します。インテリアを考えるときに、もっとも重視しなくてはならないのが、「人」なのです。そこに暮らす人が、どのような生活様式を持っているか、住まい手のライフスタイルを読み解くことが、インテリアデザインでありコーディネートです。

小さな子供のいる家庭と、独身男性の1人暮らしの空間では、まったく違ったアプローチでインテリアを考えていく必要があります。つまり、住まいとインテリアは、そこに暮らす人によって、まったく違うものがつくられるということです。人がそれぞれ個性を持った唯一無二の存在であると同様に、この地球上に存在するすべての住まいは、世界で唯一のものであり、二つとして同じ空間は存在しないのです。

## 2 ライフスタイルとは

ライフスタイルという言葉が広く使われるようになった最近でも、その言葉の意味や、自分自身のライフスタイルを正確に理解できている人はあまりいないのではないのでしょうか。

簡単に言ってしまうと、「どのような生活を送っているか」ということですが、言い換えれば、「どのような価値観を持って生活しているか」ということになります。まず、ひとりで暮らしているのか、家族と一緒に暮らしているのか、家族で暮らしている場合、夫婦二人暮らしか子供がいるのか、あるいは、三世代が

一つの家に暮らしているのかなど、家族構成がもっとも大きなライフスタイルの軸となります。そして、性別の違い、年齢もライフスタイルを左右します。しばしば「ライフステージ」と表現されますが、人が生まれてから、幼児、学生、社会人となり、女性であれば出産などのライフイベントがあり、やがて仕事は定年を迎え老後の生活を送る、など、それぞれ異なる人生の中で、どの段階にいるのかによって、生活は大きく変わります。その上で、家族のひとつひとつの生活行為を細かく見直す必要があります。

それを、導き出すためには、「生活時間割表」と「生活行為リスト」が有効です（次ページ参照）。

「生活時間割表」には、1週間の間に何をしているかを書き込みます。それを見ると、どんなことにどれくらい時間を使っているのか一目瞭然です。つぎにお住まいの図面を見ながら、それぞれの部屋で行う日常行為を細かく記入していきます。例えば寝室でしたら、「眠る」「着替える」「本を読む」「夫婦で話をする」「お化粧をする」などです。こうしたものを作成することで、毎日家のどこでどんな生活行為をどれくらいの時間行っているか、客観的に認識することができます。

これまで、多くの方にこれらの表を作っていただきましたが、意外に自分の生活について正しい認識をしていない方が多くいます。以前、お子さんがいる主婦のかたが、「自分の時間がまったくない」と嘆いていました。

そのかたに「生活時間表」を書いてもらい、それを「家族」「仕事」「家事」「自分」の時間に分けて色をつけてみたところ、1日2時間以上自分の時間があることが分かり、1週間では15時間以上になりました。つまり、日々の忙しさのため、自分の時間がないと思い込んでいただけだったのです。このように表にしてみると、自分の生活についてあらためて知ることができます。

私たちインテリアデザイナーやコーディネーターは、施主（住まい手）のライフスタイルを理解し、

【生活時間割表】

Name \_\_\_\_\_

家族  仕事  家事  自分

	月	火	水	木	金	土	日
5時							
6時							
7時							
8時							
9時							
10時							
11時							
12時							

【生活行為リスト (例)】

一日の生活行為

時間	生活行為	場所	必要なアイテム
6時	起床	主寝室	
6時	ベッドを整える	主寝室	ベッドリネン類
6時	顔を洗う	洗面室	洗顔石鹸・ソープディッシュ
7時	歯を磨く	洗面室	歯ブラシ・歯磨き粉
8時	着替え	主寝室	衣類・ハンガー
8時	朝食の準備	キッチン	食料品・調理器具・食器
8時	子供のお弁当をつくる	キッチン	お弁当箱・水筒
7時	朝食	ダイニングルーム	テーブル・椅子・食器
8時	後片付け	キッチン	洗剤・スポンジ
8時	犬を見送る	玄関	靴箱・コートかけ・ミラー・傘立て
8時	洗濯	キッチン	洗濯機・乾燥機・洗剤・柔軟剤
8時	洗濯物を干す	バルコニー	物干し竿・洗濯ばさみ
8時	メイク	主寝室	ドレッサー・化粧品・コットン
8時	ゴミ出し	勝手口	ゴミ箱・ポリ袋
8時	掃除	玄関	掃除機・雑巾・洗剤・ブラシ
8時	靴を磨く	玄関	靴箱・靴磨きセット・靴
8時	子供の着替えを手伝う	子供部屋	衣類・たんす・コートハンガー
9時	子供を幼稚園に送る(靴を磨く・鍵を閉める)	玄関	くつ・バッグ・カギ
9時	アイロンをかける	和室	アイロン・アイロン台・蒸気き
9時	布目を干す	バルコニー	物干し竿・ふんばさみ
10時	マシンをかける	ダイニングルーム	ダイニングテーブル・マシン
10時	パソコンを見る	書斎	机・椅子・パソコン
11時	テレビを見る	リビング	テレビ・ソファ・テレビボード
11時	読書・新聞を読む	リビング	ソファ・リラクステア・本・新聞
12時	昼食の準備	キッチン	食料品・調理器具・食器
12時	昼食	ダイニングルーム	テーブル・椅子・食器
13時	テレビを見る	リビング	テレビ・ソファ・テレビボード
14時	子供のお迎え(靴を磨く・鍵を閉める)	玄関	くつ・バッグ・カギ
14時	買いた物・帰宅(カギを開ける・靴を脱ぐ)	玄関	買いた物用バッグ
14時	手を洗う	洗面室	ハンドソープ・タオル
14時	買ったものを冷蔵庫にしまう	キッチン	冷蔵庫
15時	子供におやつを食べさせる	ダイニングルーム	テーブル・子供用チェア
16時	子供と遊ぶ	リビング	ラグ・おもちゃ箱・座布団・クレヨン
16時	洗濯物を取り込む	バルコニー	かご
16時	洗濯物を畳む	和室	衣箱
17時	夕食の準備	キッチン	食料品・調理器具・食器
18時	子供と夕食をとる	ダイニングルーム	テーブル・椅子・食器
19時	後片付け	キッチン	洗剤・スポンジ
19時	子供をお風呂に入れる(一緒に入る)	洗面室・バスルーム	洗面室・スポンジ・タオル・シャンプー
20時	子供を寝かしつける	子供部屋	ベッドリネン類
20時	子供の翌日のしたく	リビング	連絡帳・子供用カバン
21時	夫婦宅を退る	玄関	コートハンガー・靴箱
21時	夫の夕食準備	キッチン	電子レンジ・調理器具
21時	夫と別室	ダイニングルーム	アルコール・つまみ
21時	後片付け	キッチン	洗剤・スポンジ
22時	テレビを見る	主寝室	テレビ・テレビ
22時	読書	主寝室	ベッド・読書灯
23時	パソコンを見る	書斎	パソコン・机・椅子
23時	スキンケア	主寝室	ドレッサー・化粧品・コットン
23時	歯を磨く	洗面室	歯ブラシ・歯磨き粉
24時	就寝	主寝室	ベッドリネン・ナイトテーブル

さらに、施主にとっての理想の空間を創るためのヒアリングを行います。生活の中で大切にしていることやもの、どのような家に住みたいか、また、どのような暮らしをしたいか、などを丹念に聞き取っていき、住まい手の「生活の価値観」を探っていきます。

### 3 ライフスタイルをインテリアに反映させる

住まいのインテリアを考える際、まず、そこに住む人のライフスタイルが分かると、必然的に住まい手にとっての使いやすい空間、居心地の良い空間が導き出されます。

例えば、夫婦と子供一人の三人家族で住む家をつくるとき、「生活時間割表」と「生活行為リスト」を家族全員に記入してもらいます。すると、それぞれの人がどこで何をして過ごしているかが分かるだけでなく、家族が一緒に過ごしているのは家の中のどの場所か、また何を一緒に過ごしているのかが分かります。ダイニングルームで食事を一緒にとる時間が長いのか、リビングで一緒にテレビを観る時間が長いのか、子供がまだ小さい場合は、母親と子供と一緒にいる時間が長いでしょうし、子供の年齢によっては、家族で過ごすことがあまりないケースもあるでしょう。

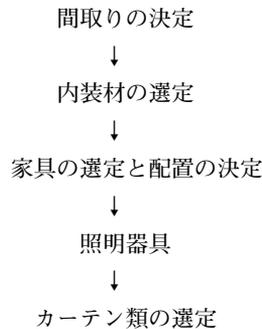
ここで、家族の「どのような暮らしをしたいか」という「生活の価値観」の中に、家族と過ごす時間を大切にしたいというものがあったとします。もしその家族が、リビングよりダイニングルームで一緒にいる時間が長く、ゆっくり食事をしながら団欒をする習慣があれば、リビングよりもダイニングルームを広めにとり、より快適な空間にしていきます。これから新しく住まいを建てる場合には、ダイニングを広めに確保することもできますし、ダイニングのテーブルを少し低めでゆったりと座れるようなものを選んだり、アーム付きのいすで長い時間座っていても疲れにくいものにするなど、ライフスタイルから家具の選び方まで変わってきます。

住まい手が普段ほとんど意識することなく行っている生活行為から、さまざまなことが読み取れます。それを住まいづくりに反映させることによって、住まい手に合った、より快適な空間ができあがります。

## 4 住まいづくりの手順

これまで、ライフスタイルによってインテリアが創られるということを見てきましたが、実際に住まいはどのようにつくられているのでしょうか。

### 【住まいづくりの手順】



この中で、インテリアコーディネートと言われる部分は、内装材の選定からカーテン類の選定までとなります。では、それぞれに、どのように作業を進めるのか見ていきます。

#### (1) 内装材の選定

最初に述べたように、空間を構成する要素として最も大きな比重を占めるのは、床、壁、天井です。これらの素材に何を選ぶかで、空間の印象は大きく変わります。

住宅で使われる床の素材には、フローリング、カーペット、畳、タイル、コルク、塩化ビニール系シートなどがあり、それぞれの部屋の用途によって使い分けます。例えば、リビングやダイニングルームは、汚れを拭き取りやすいフローリングを使用し、ベッドルームはあたたかいカーペットを敷き詰めたり、洗面室などの水に濡れやすい場所では、塩化ビ

### 【インテリアプランニングのイメージ】



ニール系シートを使うなど、機能的に適した素材を選ぶという考え方が一つあります。

これらの素材や色は、どれをとっても、さまざまな種類があり、やはり住まい手のライフスタイルに合わせて選定していくことが、快適な住まいづくりの基本となります。

お子さんのいる世帯ですと、明るいお部屋にしたい、できるだけ自然な素材を使いたい、体によい内装材を選びたい、と言った価値観を持つケースが多くなります。その場合、無垢のフローリングで、明るいナチュラル系のもを選ぶこともありますし、お子さんが汚したり傷をつけることを考慮してタイルカーペットのようなものにすれば、汚れても取替えやすく清潔を保つことができます。

フローリングもたくさん種類があり、素材によって部屋の印象がガラッと変わります。落ち着いた雰囲気、高級感のある空間によく使われるのがマホガニーやウォルナットといったダーク系の素材です。空間にメリハリをつけるために、リビングに大理石タイルを使用するのも効果的です。高級感だけではなく、モダンで洗練された印象を与えます。

次に、壁や天井の素材ですが、大きく分けると、クロス（壁紙）、塗り壁、タイル、ウッドパネルや羽目板などの木質系素材があります。現在は壁紙が使われることが多くなりましたが、昔ながらの日本の住宅はしっくい壁などが多く、日本の気候風土に合わせて湿度を調節したりする機能が備わっていて、健康志向のライフスタイルを持ったご家族には、こうした素材や、珪藻土の塗り壁なども適しています。ナチュラルな生活を志向する空間づくりの中ではウッドパネルを貼るなど、自然素材を壁面に使用するのも効果的でしょう。

## (2) 家具の選定と配置の決定

床、壁、天井の内装材が決まると、空間の方向性がある程度固まってきます。そこに家具が入ってくるのですが、失敗のない家具の配置と選び方をご紹介します。

STEP1 各部屋のサイズを測る。

- 部屋の周囲の寸法
- 天井、梁までの高さ
- ドア、窓の位置と高さ
- 照明、コンセントなどの位置

STEP2 現在持っている家具のサイズを測る。

- 家具の幅、奥行き、高さ

- 家具の扉の開閉方法、開閉に必要な寸法

STEP3 日常行為のスペースを把握する。

- 基本動作の必要寸法
- 家具と家具のスペース

STEP4 家具の仕様を確認する。

- 家具の素材
- 家具のスタイル

ここでも、ライフスタイルに合った家具選びが重要です。まず、必要な家具の種類と数を明確にします。四大家族でしたら、少なくとも四人が座れるダイニングテーブルといいますが必要です。もし、来客が多く、四人以上で食卓を囲む機会が多ければ、六人掛け、八人掛けのテーブルが必要かもしれません。しかし、大きなテーブルを置くには、大きなスペースが必要です。来客の頻度によって、テーブルを伸長式のものにしたり、大きめの丸テーブルで人数の増減にフレキシブルに対応できる工夫などを考えてもいいでしょう。

ダイニング用のいす選びは、食事の時間の長さがポイントです。もし、家族でだんらんをしながらゆっくりと食事を楽しむスタイルであれば、長い時間座っていても疲れにくい低めのもので、幅が広めのアームがついているタイプがおすすめです。人は、長い時間同じ姿勢でいると疲れてしまいます。寄りかかったり、アームに肘を乗せたり、座ったまま少しづつ体が動かせるようなものを選ぶと、長く座っていられます。

逆に、食事は手早く簡単に済ませて、リビングでゆっくりくつろぐライフスタイルの場合は、テーブルや椅子は比較的コンパクトなものを選び、その分リビングの空間をゆったりと確保します。椅子はスタッキングできるものもありますので、来客のとき以外は使わないような椅子はどこかに収納しておくことも可能です。

家具の配置を考えるときは、前出のSTEP3「日常行為のスペースを把握」することが必要です。具体的には、人が移動するために必要な寸法は、正面を向いて通る場合、最低でも60cm、正面を向いて二人がすれ違う場合は110～120cmと言われています。まず動線となる部分は、ひとりが行き来するスペースを最低限確保し、複数で住むのであれば、場所によっては、ひとりの行き来よりも少し広めにスペースを確保する必要があります。また、ダイニングのセットに必要な寸法は、いすを引いて腰掛け

るという動作にはテーブルの端から75cm程度、人が座った状態では、テーブルから約50cm程度のところに、いすの背が来ます。そのうしろを配膳などで人が通る場合には、おなべなどを両手で持っていれば、90cmくらいの幅がないとスムーズな動きができません。したがって、もしテーブルの後ろに壁や他の家具があるときは、テーブルの端から140cm程度離して配置するのが望ましいです。

大きさや配置が決まったら、家具の素材や色、スタイルを選びます。先に選んだ内装材と、素材感やイメージを合わせていくと、しっくりとまとまった空間になり落ち着きます。例えば、自然素材のフローリングには、同じく自然な木目の家具などが合いますし、大理石を貼ったモダンな床には、金属のフレームの家具など、モダンなスタイルのものが合うでしょう。素材感を合わせる事がポイントです。

### (3) 照明器具の選定

照明器具には、主に、天井にぴったりと設置するシーリング、天井から下げるタイプのペンダントライト、壁に設置するブラケットライト、天井に埋め込むタイプのダウンライトなどがあります。使われる光源は、電球、蛍光灯に加え、最近ではLEDの製品も増えてきて、選択肢が広がりました。

照明器具は、機能とデザインの両方の側面から選んでいくことが必要です。部屋によって必要な明るさは異なります。ライフスタイルを探るときに、「生活行為リスト」から必要な明るさを判断します。例えば、ベッドルームの照明について考えてみましょう。この部屋の最も大きな目的は眠ることですが、眠る前には本を読んだり、少しお酒を飲んだりしてリラックスする時間を過ごすというライフスタイルであれば、本を読むために必要な明るさも必要ですし、リラックスするには、明るすぎない、ほどよい明るさが適しています。また、ベッドルームにドレッサーなどが設置されていて、お化粧をする場合は、なるべく太陽光に近い灯りを使うことをお勧めします。灯りの種類によって顔映りがまったく違ってきますので、普段見られている自分の姿に近い状態を見ることが出来ます。一つの照明器具で、すべての明るさをつくりだすことは難しいので、いろいろな灯りを併用しましょう。明るさを調整できる調光機能のついた器具を使用すると灯りのバリエーションが楽しめます。

照明器具選びは機能性だけでなく、スタイル選び

も重要です。空間のイメージを左右するひとつの要素になります。自然素材を使ったナチュラルな空間でしたら、北欧のスタイルを持ったランプなどが合いますし、高級感のあるクラシカルなイメージの空間でしたら、シャンデリアのように華やかで多灯のものに似合います。

ペンダントタイプのもは、特に印象に残りやすいので、イメージを合わせていくと、素敵な空間ができあがります。

### (4) カーテン、ファブリック類の選定

空間を構成する要素の中で、家具以上にコーディネートが難しいのがカーテンをはじめとするウィンドウトリートメントです。日差しを遮ったり、部屋の保温性を高めたり、部屋の中を見えないようにプライバシーを守るなどの機能はありますが、それ以上に、窓を彩る装飾的な意味合いも大きいものです。リビングのような大空間では窓も大きく取られることが多いため、その存在感は、さらに大きくなります。

ウィンドウトリートメントのスタイルで、もっとも多いのがカーテンです。ドレープ（ひだ）を多くとればエレガントな印象になりますし、ひだを少なくすると、カジュアルなイメージです。他に、シェード、ブラインド、ロールスクリーン、パーチカルブラインドなど、取り付け部にメカを使った機能的なものがあります。カーテンに比べ、すっきりとしているため、シンプルな印象を与えます。

シェードの中にも、シンプルなプレーンシェード、直線的な印象を与えるシャープシェード、エレガントで装飾的なバルーンシェードなどがありますし、ブラインドもアルミのものはカラーバリエーションが豊富で、ほかにナチュラルな印象のウッドブラインドなど、たくさんの選択肢があります。また、カーテンやシェードに使用するファブリックはさまざまな素材、色、柄があり、何を選ぶか迷ってしまいますが、トータルコーディネートのおぼれないコツは、ライフスタイルに合ったものを選定することです。自然素材のナチュラルな空間なら、布地も綿や麻などの素材を使ったり、日差しを遮りながら風が通りやすい部屋をつくるために、ブラインドにするなど、ライフスタイルから導き出されたインテリアのスタイル、素材感に沿って選んでいきましょう。

## 5 ライフスタイルとインテリア

これまで、たくさんのご家族の住まいづくりのお手伝いをしてきましたが、一つとして同じインテリアにはなりません。それは、住まう人のライフスタイルがそれぞれに違うからです。住まいは家族が日々を快適に過ごすための重要な役割を担っています。家事動線、生活動線を短くすることで行動が効率的になり、時間のゆとりが生まれるなど、住まいのちょっとしたつくりかたの工夫で、毎日の生活が変わります。ですので、家具のレイアウトひと

つにしても、住まう人の生活行為を考えて決めていくことで、より快適な住まいになるのです。一日一日の積み重ねが五年になり十年になり、家族の人生を創っていきます。住まいが、その家族の人生を創っていくと言っても過言ではありません。

新しく家を建てるときだけでなく、あらためて今お住まいのお部屋の中で、ご自身がどのような生活をしているのか、あらためて見直してみたいかがでしょうか。家具のレイアウトを少し変えるだけで、よりご自身のライフスタイルにあった快適な空間に生まれ変わるかもしれません。

