



CONTENTS

2

[Special]

心地良さと脳科学

8

[Owner's Story]

COMFORT CAN BE MADE!
心地良さをつくる。

14

[Technology]

心地良さの追求

18

[Culture]

私の小宇宙 Sweden

19

[Essay]

ウフフの我が家

20

[Life Style]

The moment of mujuk !

22

[Sweden Hills]

Sketch from
Sweden Hills

24

[OWNER'S CIRCLE]

Good Neighbors

26

[SWEDEN HOUSE CIRCLE]
Good Neighbors



まずは 快適な環境を

間を整えることは可能なはずです。まずはそれが「心地良さ」への第一歩。快適な温度や湿度が保てない、窓を閉めてもうるさい、寒くて動けない：そのような空間は脳の思考を止めてしまう要因になります。

心地良い状態でいるために：周りの人や環境を全て思い通りにコントロールすることはできませんが、自分が過ごす空間を整えることは可能なはずです。まずはそれが「心地良さ」への第一歩。快適な温度や湿度が保てない、窓を閉めてもうるさい、寒くて動けない：そのような

法を説いておられます。

なるほど、確かに自分のやりたいようにできない、邪魔の入る状況は、誰でも不快。とすると、「心地良さ」とは「自由に思考でき、やりたいことが思い切りできる状態」ということになります。

一般的に、のんびりとリラックスしている状態＝心地良いと思われがちですがが、実はちょっと違うのだそう。リラックスしたいのは何故か？→疲れを取りたいから。何故疲れを取りたいのか？→その後にまた「やりたいことがある」から。人はリラックスの先にある「やりたいことが思い切りできる状態」をイメージで起きる：それこそが、脳にとっての心地良い状態なのです。

心地良い状態でいるために：周りの人や環境を全て思い通りにコントロールすることはできませんが、自分が過ごす空間を整えることは可能なはずです。まずはそれが「心地良さ」への第一歩。快適な温度や湿度が保てない、窓を閉めてもうるさい、寒くて動けない：そのような



心地良さと 脳科学

[特集]

肌触りがいい、良い香りがする、開放感がある、安心する、美味しい、天気がいい…など、人が「心地良さ」を感じるのはどんな時なのでしょうか。心地良い毎日を送るにはどうしたらいいのでしょうか。脳のしくみを紐解きながら、考えてみることにしました。

「人間の脳はどんな時に「心地良さ」を感じるか。それを考へるには、逆にどんな時に「不快」を感じるかを知るのが近道です。あなたはどんな時に不快を感じますか？たとえば「自分の思考が妨げられてしまう」という状況。脳が思考を無理矢理停止させられてしまうことは、子どもでも大人でも心地良い状態ではありません。テレビを見ているのにおつかいを頼まれる、上司から面倒な仕事を頼まれる、など対人的なことの他、うるさい、暗い、臭い、暑い、寒い、肌触りが悪い、などの環境的なことも要因となります」。

と教えてくださるのは、脳科学が専門の医師・医学博士である加藤俊徳先生。脳を同じような働きをする細胞ごとに分けて考える「脳番地」^{*}という独自の手法で、脳の働きやトレーニング方

企画・発行：スウェーデンハウス（株）

発行人：岡田 正人

編集人：大竹 愛子

プロデュース：（株）DGコミュニケーションズ

制作：（株）東北新社

日々、自分を

取り戻すこと

また、加藤先生は、「自分にとっての心地良い状態」というものを、しっかりと把握しておくことも大切だとおっしゃいます。

「脳は一生成長と劣化を繰り返しながら日々変化していく、心地良さや不快の基準も人それぞれ。実はとても不安定なものなのです。しかも脳は適応能力が高いので、不快な状況も慣れれば日常生活にならかねません。たとえば喧嘩の中で育つた子どもは、その騒がしさを普通だと思ってしまいます。空気も、温度も、快適でない器の中で暮らしていくうちに、脳はそれを受け入れようと働くのです。だからこそ、一日の終わりには疲れた脳の働きをリセットし、自分にとって何が心地良いのかという基準を、再確認する場所と時間が重要なのです。ああ、この場所は本当に落ち着く、自分らしくられる、何かを始めたくなる…心地良さ

の基準となる場所で過ごす自由なひと時は、自分にとって何が嬉しいか、何がイヤなのか、きちんと答えが出せる心と身体を作ります。それは生きていくうえでの軸のようなもの。そこが曖昧になると、何がしたいのかわからない、やりたいことが見つからない、そんな困った状況に陥る可能性があります」

自由でいられる場所に日々帰り、自分を取り戻す（リセットする）ことができる、自分の進む道が見えてくる。自由な思考や新しい欲求が生まれ、脳はどんどん鍛えられ、歳を重ねても自分らしく、人生を楽しむことができるのです。

感じじる力を 鍛えよう

では次に、心地良さを感じる脳のしくみを、加藤先生の提唱される「脳番地」を使って理解してみましょう。

嬉しい、悲しいなどを感じるのは前頭葉に位置する感情系脳番地。その上に思考系脳番地が存在します。この2つの脳番地は密接な関係にあり、不快な出来事などで感情系脳番地が不安定になると思考系脳番地が影響を受け、しっかりと考

ることができない、という状況になります。怒ったり泣いたりしていると、冷静に考えられなくなるのはそのためです。

逆に感情系脳番地をうまく落ち着かせることができれば、自由な思考ができる状態＝心地良い状態になれるのです。

また、感情系の中でも「五感」を感じる力を司る脳番地は、運動系脳番地のす

ぐ後ろに密着する形で存在します。五感の中でも、触れるという原始的な感覚（皮膚感覺）は、生まれた直後、赤ちゃんが何かを感じて体を動かす、というところからすでに成長が始まり、一生成長し続けます。感じて→動く…これは自分以外の環境を把握し、行動に移すという、大切な脳の働きです。

しかし、近年スマートフォンやインターネットの普及、自然に接する機会の減少などにより、「五感」が減退していると言われます。インターネットを長時間使用していると、文字情報を処理する脳番地は強くなりますが、それ以外の部分はあまり刺激を受けません。その結果、五感を使つて情報を認識することが苦手になってしまいます。相手の表情が読み取れなかつ

たり、微妙な状況の変化に気が付けなかつたり…たとえば、窓の外では雨が激しく降っているのに「お母さん、今日は傘を持っていく？」と聞いてくる——自分の五感で情報収集ができず、テレビやインターネット、他人からの情報を頼ろうとする子どもたちが実際にいるのですから、便利なように見えるネット社会も、手放しで喜んではいられません。

幸い、五感を司る脳番地は鍛えることが可能です。皮膚感覺を伴わない経験や知識だけで満足しないで、実際に見る、触れる、味わう…自然の中にどんどんかけて行くなどしながら、五感を研ぎ澄ますことが大切です。「肌で感じる」ことは、脳を直接刺激し、健全な思考のベー

[代表的な8種類の脳番地]

脳番地とは…

1000億を超える脳の神経細胞は、同じような働きをする細胞が集団になって位置しています。加藤先生は脳全体を一つの「町内」に見立て、それぞれの集団に番地をふることにしました。これが脳番地です。脳番地は全部で約120ありますが、大まかに分けると8つの系統になります。

運動系脳番地

手や足、指など身体を動かす時に、その動きを瞬時にプランニングする場所。脳内で最初に成長を始める。

伝達系脳番地

言葉を使うだけでなく、図形や映像で物事を伝える非言語のものなども含め、あらゆるコミュニケーションを司る。

理解系脳番地

目や耳から得た情報を分析し、将来に役立てる働きをする。超頭頂野という、人間だけ持っている部分に位置し、好奇心によって成長する。

視覚系脳番地

脳の後ろに位置し、目と視神経でつながっている。見る、動きをとらえる、自利化をするなどを行う。

聴覚系脳番地

耳の穴の奥にあり、言語や周囲の音など、耳で聞いたことを聞き分け、脳にインプットする。

記憶系脳番地

記憶を積み重ねる「海馬」という器官の周囲にあり、情報を集めるほか、言語や図形、映像などを記憶したり思い出したりする。知識と感情による刺激で成長する。



情報化社会の中で生きる子どもたちのために、加藤先生は「心地良い」という記憶を積み重ねていける家が必要」ともおっしゃいます。

「個人的な意見ですが、私は自然素材に囲まれた家が好きです。脳の成長と樹木が枝葉を伸ばしていく様子がよく似ていることもあります。木という素材が脳を強くすると考えています。そもそも人間は自然な存在ですから、自然に近い環境にいる方が長生きですし、自然と関わる方が暮らすことで脳が強くなっていく事例もたくさん見てきました。人が100年生きられるようになつた今、その100年の人生を日々と生き生きと、楽しく生

きるために、日々自分を取り戻し、次の活力を生み、その「心地良さ」の記憶を積み重ねていけるような、100年住める家が必要です。家は住む人のアイデンティティを育む場所。子どもたちにはそういう場所をつくってあげることが重要です」。

家は脳が一生成長する場所、自分が自分らしく、明日に向かう思考をする場所…自然な存在ですから、自然に近い環境にいる一度、モデルハウスに足をお運びください。木の香り、肌触り、空気、温度、安心感…その快適を、五感でたっぷりと感じていただけだと思います。また、宿泊体験[※]をされる多くのお客様が、滞在中に将来のこと

や、家づくりのことなどをゆっくりと話し合われる…そんなお話をよく耳にします。木に囲まれた快適空間を身体全体で感じることで感情系脳番地が刺激され、思考系脳番地が動き始める。自由な思考が生まれ、やりたいことが生まれる…脳科学的に言えばそういうしくみなのでしょうか。

スウェーデンハウスに暮らすお一人おひとりが、家に帰ることで自分を取り戻し、生き生きと暮らしを楽しめるように。歳を重ねて振り返った時、この場所が自分 アイデンティティだと思い出せる家であるように、私たちはこれからも、妥協を許さない快適な家づくりを追求していきたいと思います。

「心地良さ」の 記憶を積み重ねる家



協力：加藤俊徳（かとうとしのり）

発達脳科学の専門家、小児科専門医。医学博士。加藤 プラチナクリニック院長。「脳の学校」（www.nonogakko.com）代表。1991年脳活動の計測原理 NSR を発見。「脳番地」を用いた脳トレーニング法を提唱し著書はベストセラーに。「アタマがみるみるシャープになる！脳の強化書」「脳コンディショニング」「マンガで覚える脳の強化書」（最新刊）など、著書多数。

※全国の宿泊体験館は
スウェーデンハウス 宿泊体験館 検索
<http://www.swedenhouse.co.jp/event/experience/>



せっかくなら臨場感が得られる大音響で音楽を聴いたり、周囲を気にせず、楽器の演奏を楽しみたいものです。そのためには、家そのものがある程度の遮音性能を備えていることが望まれます。ここで着目したいのが、家の気密性能を表すC値です。気密性能というと、家の隙間から熱や湿気の出入りがないことを思い浮かべる方も多いかもしれません。隙間がある以上、当然、音も出入ります。

スウェーデンハウスは、気密性能の高い壁や木製サッシを使用することで、家全体で音漏れや音が侵入しにくい構造を叶えています。



最近の研究では睡眠と肥満の関係も明らかになっています。脂肪細胞から分泌されるホルモンの一種であるレフチンには、食欲を抑えたり、働きがあります。体内の脂肪量が増えると多く分泌されますが、過度なストレスや自律神経のバランスが崩れると分泌されにくくなり、食欲がコントロールできなくなります。質の良い十分な睡眠はストレスを和らげ、自律神経のバランスを整えるので、正常にレフチンが分泌されるようになります。また良質な睡眠が、脂肪を分解する作用のある成長ホルモンの分泌を促すこともわかっています。メタボ予防・改善の第一歩として睡眠の質が見直されています。

- C : 気密性能 (相当隙間面積)
- Q : 断熱性能 (熱損失係数)
- 24 : 24時間換気システム
- +
- U : 断熱性能 (外皮平均熱貫流率)

全棟高性能
保証表示システム



スウェーデンハウスは、自由設計で1棟1棟、建物の形状や面積、窓の数が異なるため、気密性能も断熱性能も異なります。そこで、全ての建物のQ値とU値を設計段階で計算し、建物の完成後にC値を実測。お引き渡しをする全てのお宅が快適であること（性能の高さ）を確認し、具体的な数値を保証表示しています。

※スウェーデンハウスでは、2013年10月の改正省エネルギー法の施行に先駆けて、2013年7月より全棟U値表示をスタートしました。そして、より実感に近い省エネ性能と快適さを示すQ値もこれまで通り表示しています。

スウェーデン ハウスの 快適テクノロジー

なるほど

なんだ

SWEDENHOUSE TECHNOLOGY 3.

スウェーデンハウスの 心地良さの追求

全てのオーナー様に、暮らしを満喫してもらいたいからこそ、
スウェーデンハウスは、ゆずれない“心地良さ”を追求し続けています。



屋外の暑さ寒さが室内に伝わりやすい低密度・低断熱の家では、快適な室温を保つために常にエネルギーが必要になります。一方スウェーデンハウスは、優れた断熱性能 (U値・Q値) で、室内に及ぶ外気温の影響を最小限に抑えます。同時に窓まわり、給排水やエアコンの配管の隙間、壁と壁の接合部…、あらゆる所に存在する隙間にに対して、気密性能を高める配慮をしています。隙間から入る熱や湿気を許さない高い気密性能 (C値) も備えているのです。断熱と気密、二つの性能が高いレベルで叶えられているからこそ、少ないエネルギーで心地良さが持続する家を実現しています。

心地良さが
続く理由

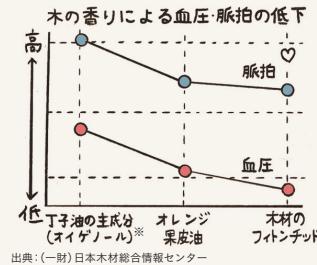
心地良い
睡眠

質の良い睡眠は、疲れた身体を回復させ、心を健康な状態に保ちます。同時に睡眠は、脳に蓄積された莫大な情報を整理し、記憶に留める時間です。仮に十分な睡眠がとれない状態が続くと、脳のストレスが高まり、ホルモンのバランスが崩れてしまいます。

睡眠環境には、静けさや快適な室温が重要です。魔法瓶のような保温保冷性能で、暖かさも涼しさも、少ないエネルギーで維持できるスウェーデンハウスは、冬も夏も、就寝時に無駄な冷暖房を抑えて快適な室温を朝まで持続させます。寒さや蒸し暑さに目覚めることなく、すっきりと朝を迎えることができるのです。



木に含まれる成分には人を落ち着かせる効果があります。フィトンチッドを使った実験では、血圧が下がり、脈拍も落ち着く結果が出ています。



出典: (一財)日本木材総合情報センター
全国木材協同組合連合会 発行「人と環境にやさしい木のはなし」



木の香りの効能

木の匂いは「木の香り」と表現されるように、多くの人が好む匂いです。心地良い木の香りには、気持ちを落ち着かせ血圧を下げる働きがあり、その一方で脳に良い刺激を与えることも確認されています。つまり、リラックスしつつ脳が活性化されるので、集中力を高めることができます。こうした木の効能は、全国規模で見直されている木造の校舎でも確認されています。



心地良く、
爽やかな木の香り

嗅覚は五感の中で感じ取った情報を最も速く脳に伝達し、わずかな匂いでも一瞬のうちに「良い香り」「不快な臭い」を判断します。スウェーデンハウスに入ると「木の香りがする」という声が多く頂きます。それは、優れた気密・断熱性能が室内で結露を起こさせず、カビの発生を防いでいるので、心地良い香りが永続的に続くのです。

fragrant
Wood

安心



長く見守る サポート体制

スウェーデンハウスは、厳しい日本の自然環境から人と暮らしを守ることに優れた家です。地震時には堅牢な造りにより家の歪みが少ないので窓ガラスが割れにくく、ライフラインがストップした場合でも、優れた保温保冷性能によって急激な温熱環境の変化が起こりません。強い躯体と性能で家族の「暮らし」を守ることができます。

スウェーデンハウスでは、新築時の性能をずっと持続させるために、一邸ごとに家のカルテを作成し、50年目まで無料で定期的な検診を行っています。また創業以来、基本構造を変更していないので、リフォームや修理が必要な際、部材の調達面なども安心・住まいの健康を見守る万全の体制が、世代を超えて受け継がれる心地良い家を支えています。

ずっと安心が 続く家



歳月を 味方にする木

「木」には、時間の経過を味わいに変える優れた力があります。木や石などの風化する自然素材を美しいと感じるのは、人間が進化する過程で、そうしたものに美しさを見いだ感性が養われてきたからだと考えられています。スウェーデンハウスは、歳月と共に味わいが増す、木の魅力を最大限に活かすと同時に、磨き抜かれたテクノロジーで世代を超えて受け継ぐことのできる快適な住環境を実現しています。

育む

足元から感じる 心地良さ

人は潜在的に自然への憧れがあり、森林浴など、自然に触れた時に人がリラックスするのは、進化の過程で過ごしてきた環境に近づいているからだとも言われています。このため木のある暮らしに特に温もりや安らぎを覚えます。中でも靴をぬいで暮らす私たち日本人にとって、一番多く家と触れている足の裏は重要です。

足の裏や手などから感じる、適度な弾力や温もりは、暮らしの心地良さに大きく影響するものです。

触れる



温かさは “心の安定”に

冬場の足元の温かさは、心地良さの要となります。手足が温まると、脳の松果体から「幸せホルモン」とも呼ばれるセロトニンが分泌されます。セロトニンは人間の精神面に大きな影響を与え、その効果により身体が安定し、心に安らぎがもたらされます。足元が温かく保たれていれば、厳冬期でも20°C前後という低めの室温で心地良さを得ることができます。



床
200
mm

足元を快適に保つ 断熱性能

断熱性能が不十分だと、壁や窓は外気温の影響を受けてしまいます。そうなると、暖房機器で部屋を暖めようとしても困難です。暖められた空気は軽いため、冷気に反発するように天井方向へ上昇してしまい、足元の冷たさはいつまでも解消されないからです。また、梅雨時や夏の湿気も隙間から侵入し足裏をベタつかせるなどの不快感を招いてしまうことに、スウェーデンハウスでは心地良さの要となる床には、密度16kg/m³の高性能グラスウールを200mmの厚さでびっしりと敷き詰めているので、冬には床下から冷えを伝えず、足元の快適さが保たれます。また湿気もシャットアウトするので、梅雨時や夏でも爽やかな足元が維持されます。