

安全・安心な住環境で快適に

共に生きる
WITH LIFE

—ノーマライゼーションを推進する広報誌—

第60号
2024
ウイズライフ



|特集 ノーマライゼーション対談|

岡田直人さん × 井上尚子さん

地域で支え合い防災力を培う

|新連載| 住環境のバリアフリー (福島明さん)

|新連載| 暮らしを“楽・らく”にする工夫 (東道尾さん)



公益財団法人として

ウィズ ライフ

「WITH LIFE ~共に生きる~」を

実践しています。



ノーマライゼーション住宅財団の目的

当財団は、「すべての人が共に暮らし、共に生きることがノーマル」という
ノーマライゼーションの理念に基づき、
高齢者も障がいのある人も安全・安心・快適に暮らせる
住環境の整備・向上を図り、
社会福祉の増進に寄与する事業を展開しています。

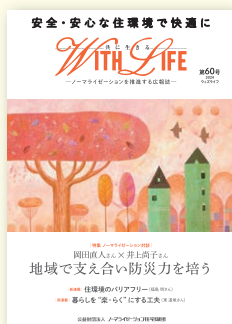


普及啓発事業
ノーマライゼーション理念の

ウィズ ライフ
広報誌「WITH LIFE ～共に生きる～」発行

本60号は、「防災力」をテーマに対談、レポート記事等を掲載。

寒地建築研究のオーソリティー・福島明さんによる「住環境のバリアフリー」、建築と福祉の専門家・東道尾さんによる「暮らしを“楽・らく”にする工夫」、2つの連載がスタートします。

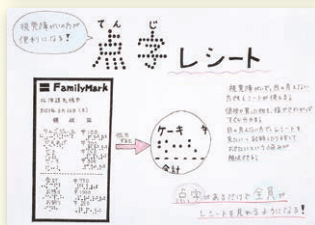


小中学生による
「安全・快適アイデア」コンテストを実施

福祉事情に関する情報の収集と提供

小中学生による「安全・快適アイデア」コンテスト

広報誌「WITH LIFE ～共に生きる～」にセンスと思いやりが光る入賞作品を掲載！



入賞作品を
展示
(さっぽろ地下街
オーロラタウン)

ノーマライゼーション住宅財団の主な事業

詳しくは、こちらをご覧ください。



福祉住宅の建築に関する
助成および情報提供事業

福祉住宅建築助成
実例集「ふれあい」発行



助成金による
福祉住宅建築支援



福祉住宅助成実例

実例集「ふれあい」には、安全・安心・快適に暮らせるアイデアがいっぱい!



車いすのまま
リビングから
直接屋外へ



安全に介助できるよう
上がり框(かまち)を2段に



省スペースになる
ツイスト式トイレドア



浴室に至る水回りの移動を
スムーズに

災害時、頼りになるのはご近所さん 自然に人とつながる場づくりを

地震、火事、大雨など、いざというとき頼りになるのはご近所さん。ネットワーク、災害、防災等をキーワードに

地域福祉の可能性について研究する岡田直人さんと、町内会や民生委員と連携し

認知症の人のケアの充実に努める井上尚子さんに、地域で支え合うことの重要性と、その基盤づくりについて語り合っていました。

構成／大藤紀美枝 写真／伊藤留美子

北星学園大学
社会福祉学部社会福祉学科 教授
北海道社会福祉学会 会長

おかだ
岡田 直人さん

株式会社ケア・ハート 介護部長
グループホームまごのて 施設長

いのうえ
井上 尚子さん

いろいろな事情を
抱える人に寄り添う

——岡田さんは大阪市西成区のお生まれで、井上さんが初めて訪問介護の仕事に就いたのが西成区。ご縁があったのですね。

岡田 28年前、専門学校の仕事に就いたとき、今、「まごのて」さんがある場所のすぐ近くに住んでいたんです。このことにも驚きました。

井上 私もです。

岡田 西成にはドヤ街のある「あいりん」と呼ばれる地区があって、学生時代、日雇いのおっちゃんたちに混じってアルバイトしたことがあります。バブルがはじけて、景気が悪くなると、ホームレスの人が増えてという時代でした。その後、海外からバックパッカー

が訪れるなど、随分、様変わりしました。

井上さんが西成で訪問介護をなさったのは、いつごろですか。

井上 2001年から約4年間、西成区の山王、飛田新地、それから浪速区の通天閣の辺りを、自転車回っていました。山王には、「あいりん」で働けなくなった高齢の方がたくさん住んでいましたね。訪問して「○○さん」てお声かけても、反応がなくて、焦って事務所に電話していたら、「びっくりしたやろ」と起き上がってきたんです（笑）。それまで想像したこともない経験を、たくさんさせてもらいました。

岡田 私は大阪市の関連団体で苦情解決の専門相談員をやっていたことがあるんです。ドヤ街にはいろんな事情の人



大阪・西成、札幌・美園と地縁が重なり、話しが弾む井上尚子さん（左）と岡田直人さん（右）

がいて、過去に触れられたくない人が多いです。にぎやかで人懐っこくても、心の内は寂しいのだと思います。

井上 いろんな場面で、一人で生きていくと決めている人の底力を感じました。

岡田 みなさん覚悟の上でそうしていますよね。話しているうちにチラッと子どものことが出てきても、それ以上は絶対に言わない。

井上 介護の現場では、その方の生活歴を知ることが大切なんですけど、話したくないければ、日々のやりとりの中で情報を集めていくしかないですね。

地域で共生するために 地域デザインに挑む

—— 孤立しがちな人を支援してきたお二人だからこそ、わかること・できることがあると思います。災害が多発する中で、孤立している人や介護が必要な人をどうサポートするかが課題となっています。今、岡田さんが特に力を注いでいる研究は。

岡田 北海道に暮らす人の身近な問題として雪害があります。ドカ雪が降れば生活に支

障が出ますが、移動困難な人たちはどうすればよいか。私は小樽市地域福祉計画策定委員会のメンバーでもあり、急な坂道が多く、特に冬場の移動が大変な小樽に住み続けるには、どのような支援が必要か研究しています。

住み慣れていても、人口が減少して住み続けるのが難しくなれば、便利なところへ移る決断をしなければなりません。そのとき、行政や関係団体がどう支援するか。また、人口減少が著しい地区は、「まちじまい」を考えなければならぬ状況ですから、同意が得られる進め方を研究しています。

高齢者の在宅福祉から入って、ケアマネジメント、地域福祉と取り組む中で、介護保険等を使って「個を支える支援」には限界があることを痛感しました。地域基盤を維持するには、買い物や交通など、住環境整備が必要で、まちづくりや産業興しにも取り組んでいます。

井上 えっ、産業興しもなさるんですか？

岡田 ええ。コーヒー関連事業を展開する方と、コーヒー豆を北海道で育てて6次産業



岡田 直人 (おかだ・なおと)

大学院(生活科学)修了後、専門学校の教員に。短期大学、大学で教鞭をとり、2008年北星学園大学社会福祉学部准教授就任。2013年に教授。福祉や災害に関するフィールドワークを続け、社会福祉学の研究・教育に励む。福祉に関する委員・役職多数。2024年北海道社会福祉学会会長就任。1968年生まれ。

北星学園大学社会福祉学部社会福祉学科
札幌市厚別区大谷地西2丁目3-1
TEL:011-891-2731(代表)
URL:https://www.hokusei.ac.jp



方がいて、どんなサポートをお願いできるのか知りたいです。で、互いの理解を深める一歩として、率先して地域の清掃を始めました。私たちも町内会の総会に出席し、「まごのて」の運営推進会議に地域の方々にも加わっていただいています。こうした、ちよつとしたことの積み重ねが大事だと思います。

——町内会の夏まつりに、「まごのて」に入居されている方々も参加されたそうぞうで。

井上 はい。町内会の方が「ぜひ、来てください！」とお声をかけてくださって、テントを用意してくださったので、入居者さんもうすに腰かけ、ゆつくり楽しんでいました。「まごのて」にいる認知症をお持ちの○○さんではなく、同じ町内会の○○さんとしてお付き合いいただけることを目指し、いろんな形で交流を深めています。

岡田 夏まつりは地域の人をつなぐ格好のイベントです。私も町内会の役員をしていて、運営のお手伝いをしています。ところで、「まごのて」のみなさんが参加している夏祭りの会場は、施設から近いんですか？

井上 歩いて3分ぐらいのところぞうです。

岡田 でしたら、夏まつりに来た人たちに、「どうぞ使ってください」と施設のトイレを開放してはいかがですか。

井上 なるほど！地域の方にも気軽に足を運んでいただくきっかけになりますね。

防災訓練は 線り返し丁寧

——地域の防災力を高める手だてについてお話しいただけますか。

岡田 私が「グループホームなどの施設と地域との関係づくり」を早急に行なわなければならないと思ったきっかけは、2010年3月、札幌市北区で発生したグループホームの火災です。

朝の3時近くに消防車のものすごいサイレンが鳴って、これは近いと思いました。後日に行ってみたら、住宅を改修した建物が燃えていて、そこがグループホームだということを知っている人はあまりいないようぞうでした。

7人が亡くなり、2人が負傷した痛ましい火災後、札幌市では、グループホーム開設に当たり、必ず地域に説明し

理解し支え合うため 地域に出て行く

化する取り組みを行っています。新得町の農家の方にコーヒーの苗を育ててもらって、ビニールハウスの暖房には、牛糞を活用した再生可能エネルギーギーを使用しています。

コーヒーの赤い実を手で摘む作業は、お年寄りや障がいのある人もできますから、量産することで働く場ができて、賃金ももらえます。そして、おいしいコーヒーやお菓子を作って提供できるようになれば、おのずと人が集まります。井上 想像するだけでワクワクしますね。

——井上さんの取り組みをお話しいただけますか。

井上 岡田先生が、今、お話しされたように、私もだいぶ前から介護保険で個を支えるのには限界があると感じていました。介護保険でやれることは限られていますから…。

ケアの充実を図るには、どうしたらよいか考え、先進的な取り組みをしている施設を見学したり、社会福祉の勉強をして、やっぱり私たち施設

が地域に出て行くしかなないと考えるに至りました。

でも、「ここに介助を必要とする高齢の方がいます。困ったときは助けてください」と言うだけでは、理解も協力もしてもらえません…。

岡田 手助けしようにも、その人、その施設のことを知らなければ、適切なサポートは難しいですからね。

井上 ええ。「まごのて」が、どんな施設で、どんな人が、どんな風に生活しているのか近隣の方に知っていただきたいぞうし、私たちも近隣にどんな



井上 尚子 (いのうえ・なおこ)

2001年にホームヘルパー2級を取得し、大阪市内の訪問介護事業所に勤務。2005年株式会社ケア・ハート(札幌市豊平区)に入社し、グループホームまごのて(認知症対応型共同生活介護事業所)に勤務。介護福祉士、介護支援専門員、社会福祉士の資格を取得。現在、施設長を務める。1977年生まれ。

グループホームまごのて

札幌市豊平区美園5条3丁目2-4

TEL:011-816-1771

URL:https://care-heart.com



て認知してもらおうことが条件となり、スプリンクラー設置への補助金も設けられました。井上 「まごのて」も、そのときにスプリンクラーを設置しました。岡田 施設と地域の人との交流があれば、火災に限らず、危険がないレベルで避難誘導してくれるのではないのでしょうか。そういう関係づくりを努めていただきたいです。井上 幸いなことに、「まごのて」の目の前に民生委員の方が住んでいらして、「うちのガレージ、何かあったときは使っ

ね」と言ってくださっています。岡田 それはいいですね。井上 ありがたいです。岡田 「まごのて」さんでは、防災訓練の際、町内会の役員さんとか、民生委員さんと呼んでいますか。井上 はい。町内会さん、民生委員さん、地域包括支援センターさんにもお声かけして参加いただき、入居者さんの役などをお願いして避難訓練をしています。岡田 新潟県中越大地震(2004年)、東日本大震災(2011年)と、被災地に行きま

したが、「普段できていないことを災害時にできるかと言えば、それは不可能」とみなさんおっしゃっていました。ですから、普段できることが肝要で、繰り返し訓練しているからこそ、いざというとき、体が勝手に動いてくれるんです。年1回、防災訓練があつて、マニュアルを見ながら動くというレベルでは、そうはいきません。井上 実は、北海道胆振東部地震(2018年)のとき、私は東区に住んでいて、道路

が被災したので、職場にすぐに来られなかつたんです。近隣に住んでいるスタッフが駆けつけ、入居者さんのご家族も「大丈夫ですか?」とお声をかけてくださって、何とか

しのぐことができました。その経験から、お便りや集いで、「被災状況によっては、近くのご家族の方にもお手伝いいただいたり、お家が大丈夫なら、入居者さんに一時帰

ご近所さんと手を携える 「グループホームまごのて」の取り組み

「グループホームまごのて」では、隔月で運営推進会議を開催し、町内会役員(民生委員兼任2人)、入居者の家族、地域包括支援センターの社会福祉士、施設スタッフが円卓を囲みます。

2024年8月21日の会議では、井上施設長が火災・地震・水害の避難方法と対策を説明し、「入居者さんが避難するとき、ぜひともご協力を」と出席者に呼びかけました。

町内会役員は同施設の防災訓練にも参加しているとのこと。「当施設ではAEDや自家発電機も備えていますから、地域のみなさんもご活用ください」と井上施設長。美園地区の歴史や地形、夏まつりや運動会など地域のイベントについても語り合い、情報の共有が図られました。



施設のリビングで「運営推進会議」を開催



美園第二町内会の夏まつりに、「まごのて」の入居者も参加

写真提供:グループホームまごのて



災害時、普段できてきていることしかできません。
 訓練を繰り返し、できることを
 ちよつとずつ増やしていきましよう。(岡田)

宅していただくといったご協力をお願いします」とお伝えしています。

岡田 非常時の対応に備えて、ご家族との緊密な関係を築くことが重要です。

誰かをつながる 居場所づくり

—— 災害が起きても一人で避難できない独居の人の安否確認の手だては。

岡田 阪神淡路大震災のときは、介護保険がまだありませんでしたから、どこに援護を必要とする人が住んでいるのか行政もわかりませんでした。

2000年に介護保険制度がスタートし、要介護認定を受けていると、ケアマネジャー、ヘルパー、デイサービスなど、いろんな人とつながって、災害

が発生すると、誰か彼か安否確認に来てくれます。安否確認においても、普段からできることを増やしていくと、災害時に生かされます。

—— 元気な人も、どこかつながっているとかと安心ですね。

岡田 地域活動に参画していると、周りの人が気にかけてくれます。「今日、来ていないね」と、異変に気づいてもらえる人間関係をつくっておくことをおすすめします。

井上 助けてもらわなければならぬ状態になって、医療や福祉とつながるケースが多いですが、孤立を防ぐためにも、気分のいいときに出かけられる場所があったらいいと思います。私は、元気なうちから誰かにつながる場所を作

りたいという野望を持っているんです。

岡田 すばらしい！私は、その辺のところをどうすればいいかずっと考え、試行錯誤してきました。

「防災」をキーワードに、地域の人がつながる仕組みづくりを提案しても、「北海道は災害が少ないから」と聞き入れられない。「おもしろい」というのがキーワードになるんですが、北海道の人は乗ってこない。ならばこれでいこうと、「社会参加は、あなたの健康にいいですよ」と呼びかけることにしました。除雪・排雪の問題も、「北海道の人に共通する」との視点から、地域の人をつなぐ手法として有効だと思えます。

井上 厚真町では、北海道胆振東部地震後、「つながろう

定年退職後のシニアに活躍の場を提供!

地域参加を促すためのハウツー講座 (指導: 岡田直人さん)

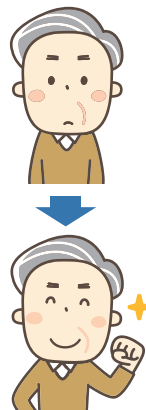
前段 地域の仕事を細分化して役割をつくる
 狙い目 ええカッコいいでシャイな男性

話の運び方

1. 得意なことに注目 …… 仕事・趣味のスキルや道具を持っている
2. 一本釣り …… 「あなたでなきゃダメなのよ!」で押す
3. カッコよさを強調 …… 人に頼りにされ、喜ばれる喜びを説く

メリット

1. 自分の役割がある …… 言い訳があると参加しやすい
2. 地域に居場所ができる … 家から外に出る
3. 視野が広がる …… 他の地域活動にも手を貸したくなる
4. おもしろい …… 仲間を増やしたくなる





ケアの充実を図るには、
私たち施設が地域に出ていき
理解を深め手を携えることが必要です。(井上)

「あつまるカフェ」は、誰かとながる居場所づくりの参考になりますね。
井上 なります、なります。「まごのて」を運営するケア・ハーフトでは、10月20日、豊平区中の島にある施設を開放して、「けあまるしえ」を開催します。
岡田 「けあまるしえ」ですか…。おもしろそうですね。
井上 みんなで楽しい時間を

おっちゃんを巻き込むと居場所づくりにも

つくろうという趣向で、保健師・ケアマネの介護相談、駄菓子販売、手づくり作品販売、ゲームコーナー、ワークシヨップ、民間救急車両展示などのブースを設け、グループホーム見学も行います。リーフレットを作り、広く市民のみなさんに参加を呼びかけているところですよ。

——家にこもりがちな人を地域活動に引き込む方法はあるですか。
岡田 いろいろあります。例えば、苫小牧市社会福祉協議会の「だけボラ」は、「庭の枝木を切ってほしい」「衣替えを手伝ってほしい」といった日常の困りごとを、地域の力で

サポートしようというもの。ボランティアとして、「これだけならできる」ということに参加することで、地域とのつながりが生まれます。
定年退職後の男性を地域活動に巻き込むと、居場所づくりにもなりますから、私も論文や講演で社会参加の促し方を紹介しています。

ご存じのとおり、おっちゃんには回覧板や広報で呼びかけても自分からは動きません。一本釣りが効果的です。
井上 どこにでも情報通のおっちゃんって、いますよね。そのおっちゃんを巻き込んで、「これだったら、この人。これだったら、あの人」とコーディネートして活躍してもらう手もありますよ。

岡田 おばちゃんたちの活躍にも期待しています。



2024年9月9日、当財団応接コーナーにて

「住まいの防災力」を高めるポイントとは？

各地で大きな災害が発生しています。福祉住環境整備の観点から、防災力を高める家づくりのポイントも、株式会社土屋ホームトピアノーマライゼーション課の池田広行課長に伺いました。

取材・文／大藤紀美枝 写真／伊藤留美子

災害に強い家づくりは 建物の健康診断から

—— ノーマライゼーション課の特色を教えてください。

池田 当課はバリアフリー、ユニバーサルデザインをベースに、介護福祉分野、住宅建築分野、総合的な資金計画と、住環境全般にわたるニーズに「ワンストップ」でお応えすることをモットーとしています。

—— 福祉住環境整備の観点から、防災力を高めるに当たり、まず、どのようなことに注意したらよいですか。

池田 建物の防災力を高めるに当たり、最も大切なのは建物の健康診断です。信頼のおける建築業者に依頼して、床下や小屋裏も含め、きちんと点検してもらいましょう。

「断熱材が濡れて傷んでいる」など、状況を把握した上で、どんな改修が必要か洗い出します。次に、耐震性能を高めるにしても、どの等級（下図参照）まで高めたいのか、予算と照らし合わせて検討します。等級3が理想ですが、長期優良住宅のラインの等級2以上であれば安心です。

また、条件を満たした改修工事に対する国や自治体の補助金や助成金もありますから、建築業者に資料を提供してもらうとよいでしょう。インターネットで検索すれば、ご自分

でも資料が集められます。

—— 業者選びのポイントは。

池田 新築時からずっとメンテナンスをしてもらっている会社が良いです。そういう会社がない場合は、水回りなど日常のいろんな問題にきちんと対応してくれているか否かが判断材料になります。言葉巧みなりフォーム詐欺に遭わないためにも、「日頃から付き合いのある業者」を作っておくとよいでしょう。

ハザードマップに注力 落下物、風来物対策も

—— 一口に災害と言っても震災もあれば火災もありですね。

池田 ええ。震災、水災、風災、火災、猛暑・厳寒、生物劣化（菌やシロアリなど）、停電、断水とありますが、人間の体と同じで、どこか弱いところがあると全体に影響しますから、

全てに対して備えが必要ですが、各自自治体が配布しているハザードマップは、自然災害による被害を予測するものです。よく見て、防災・避難対策を練っておきましょう。

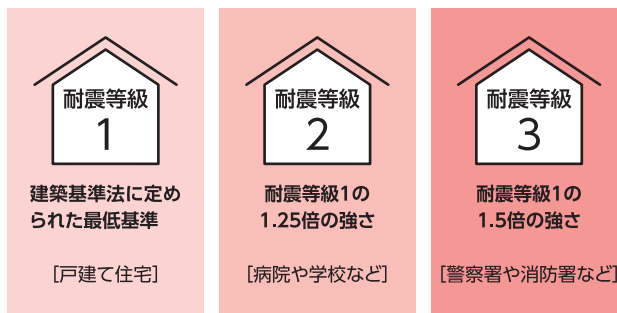
—— 地震の備えとして、家具転倒防止グッズなどは周知されていますが、池田さんおすすめのグッズ、設備を教えてください。

池田 防災用折り畳みヘルメットは、収納にも持ち運びにも便利です。

自力で避難できない方のための地震対策として開発された介護ベッドごと収まるシエルトターは、要介護者がいるいないに関わらず頼りになる設備で、保育園などでも導入されています。

また、窓ガラスを割れにくくするためにガラスとガラスの間に特殊フィルムを挟み込んだタイプや、風来物の打撃

■耐震等級(1~3) ※国土交通省により設定



に耐えるよう強度を高めたシャッターなども注目されるところです。

ポータブル蓄電池や 発電機を用意

—— 停電・断水に対する備えもしっかりしておかなければ



株式会社土屋ホームトピア
ノーマライゼーション課

課長 池田 広行さん

なりませんね。

池田 停電は誰もが困りますが、在宅で人工呼吸器や酸素濃縮器など医療機器をお使いの方は、停電時の電源確保が命に関わります。

非常時の電源確保として、各機種専用の外部バッテリー、ポータブル電源(蓄電池)、ポータブル発電機のほか、電気自動車から給電することもできます。

太陽光発電を導入するお宅が増えていますが、蓄電池を設置すると停電時の電源確保にもなります。

電動介護ベッドをお使いの方も多いと思いますが、停電時、スイッチ一つで水平状態に戻すことができる機能が備わっていると安心です。

断水に関しては、エコキュート(空気の熱を利用してお湯を沸かす電気温水器)に蓄電されていれば、停電時にお湯が使える、タンク中の水も活用できます。

防災に関する設備や商品の情報収集はもちろん、資金計画も大切です。ぜひとも、私どものようなショールームをご活用ください。



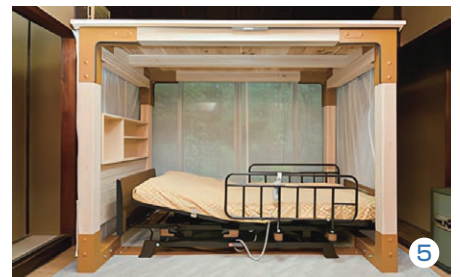
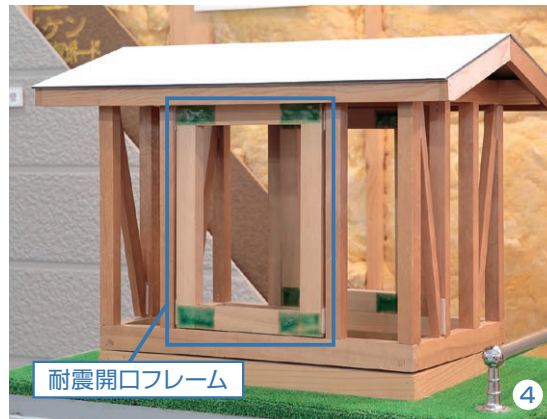
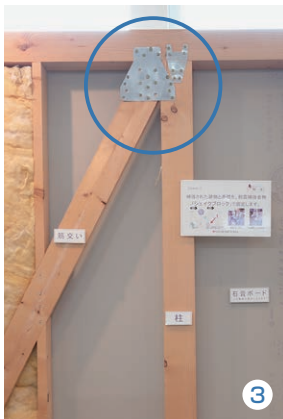
1. 外壁材の耐火性、耐震性を高める例
セメントなどを加工して製造した窯業系外壁材を採用。

2. 外壁の断熱性を上げる例
従来の断熱材を点検し、欠損部分を埋めるか交換。さらに外側に付加断熱材を新設。通気層を設けて外壁材を貼る。

3. 構造の耐震性を高める例
柱と柱の間に筋交いを入れ、補強金具を設置。

4. 耐震開口フレームを採用する例
地震時の建物の「ねじれ」を防ぐ開口フレームを組み込むことで、窓やドアなどの開口機能をそのままに「耐力壁化」を図る。

5. 非常時用のシェルター
堅牢さと木の持ち味を生かしたシェルター。自力で避難が困難な人も介護用ベッドごと収めておけば地震が起きてもあわてずに済む。
(画像提供/新光産業株式会社)



ショールームをバリアフリーリノベーション! もうすぐ「暮らしの元気スタジオ」オープン

株式会社土屋ホームトピア本社ビル1階ショールームは、元気を感じてもらえる環境を提案する「暮らしの元気スタジオ」にリニューアルし、2025年1月にオープンする予定です。生涯自宅で安全・安心に暮らせるイメージが体感できる「リアルバリアフリーリノベーション モデルコーナー」をはじめ、福祉用具、ヘルスケア商品を展示・販売するコーナーを設け、福祉住環境コーディネーター、介護支援専門員、ファイナンシャルプランナーなどの資格を持つスタッフが対応します。

札幌市厚別区厚別南1丁目18-1 株式会社土屋ホームトピア本社ビル1F
TEL: 011-896-3310 受付時間/9時~18時(土・日・祝日を除く。予約制) 入館料/無料
URL: <https://www.hometopia.jp/branch/normalization/>



ショールームスタッフは、建築・福祉関連の有資格者ぞろい

詳しくは、
こちらをご覧ください。



寒地住宅から北方型住宅へ

はじめに

住環境という言葉は、住宅の平面計画から温熱環境、街並みまで広く使われる言葉です。北海道でバリアフリーを手に入れる基盤である寒冷な気候への対応を中心に、特異な発展を遂げた北海道の住まいについて解説します。

北海道の住宅は、わずか半世紀の間に大きな変貌を遂げ、世界でも先端的な住宅を誰も

が手に入れることができようになりまし。そうした住まいがどのように作られてきたのか、その成り立ちを知ることで住まいづくりの考え方を理解し、環境負荷の少ない健康で快適な住まいを手に入れていただきたいと思ひます。

北海道の住まいの変化

図1は、北海道の住まいの変化です。道民の多くは、本

州各地から移住してきた人たちの子孫です。このため、近年まで本州の木造住宅がそのまま建てられていました。夏を旨とする通風に優れた住居は、北海道の冬には命も脅かすほどの住環境でした。北海道の住居を変えようという機運が生まれたのは戦後まもなくの頃です。1953年に北海道にのみ適用される法律、「防寒住宅建設等促進法」（寒住法）が作られました。

その第1条に、「この法律は、北海道における寒冷がはなはだしいことにかんがみ、防寒住宅の建設及び防寒改修を促進することにより、その気象に適した居住条件を確保し、もつて北海道の開発に寄与し、あわせて北海道における火災その他の災害の防止に資することを目的とする。」と記述されています。北海道の住まいを快適で安全なものとするための法律なのです。

図1 北海道の住宅の変遷



本州から持ち込まれた夏を旨とする住宅



ブロック住宅の普及と衰退



断熱気密技術の失敗

1970年代に入り、住宅の暖房用エネルギーは石炭から石油へ一気に転換しました。また、住宅用断熱材が普及し始めますが大変高価で使用量は限られました。1973年に始まるオイルショックにより、住宅断熱への機運が高まり、断熱気密住宅の開発が始まりました。

図2に基準や技術開発の動

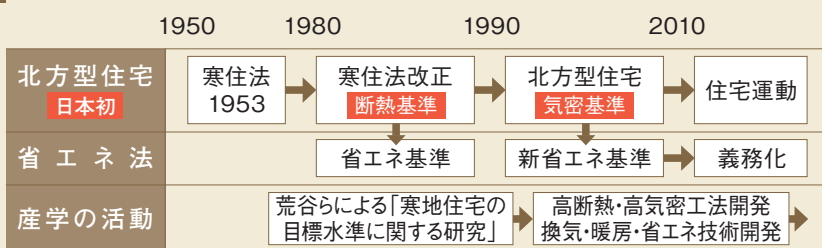
福島 明



北海道科学大学 名誉教授
公益財団法人ノーマライゼーション住宅財団 評議員

1978年、北海道立寒地建築研究所入所。以後、一貫して寒地建築の断熱・気密や換気・暖房、省エネルギー技術の研究に従事。(一社)北海道建築技術協会副会長・寒地建築研究所長。博士(工学)。

図2 寒住法から北方型住宅への動き



きを示します。1979年、日本で初めて断熱基準が寒住法に追加されました。これは、住宅金融公庫の融資条件でしたが、当時の新築住宅のほとんどが金融公庫融資を受けていたため、実質的な義務基準となりました。国の建築物省エネルギー法の義務化が始まるうとしていますが、北海道では40年前に断熱の実質的な義務化が行われていたのです。この結果、断熱化が大きく進みましたが、十分な断熱性能を得られないばかりか、図3に示すような結露や腐朽の被害が続発しました。断熱の基本的な考え方ができていなかったのです。

図3 誤った断熱気密技術がもたらしたもの



ダンマツ工法による木材腐朽

構造材の激しい腐朽

北方型住宅の登場

1978年の荒谷らによる研究報告に始まり、1980年代は様々な技術論が交錯する混乱の時代となりました。産学官の激しい議論と研究者や技術者の取り組みが続き、1990年を迎える頃に、ようやく寒地住宅の技術的基盤がそろいました。しかし、こうした技術を普及することは容易ではありませんでした。そこで登場したのが「北方型住宅」です。北方型住宅と聞くと、モデル住宅を思い浮かべがちですが、そうではありません。北方型住宅は寒住

法の思想を受け継ぎ、北海道の住環境をより良くしてゆくための住宅運動なのです。多くの研究者や技術者がそこに参加しました。1988年から検討を開始し、翌年制度がスタートしました。以来35年、北海道の主要な住宅施策として、北海道の住宅の向上や住生活の向上を目指して取り組みを続けています。こうした産学官が参加する息の長い取り組みが、北海道の住宅の価値を大きく向上させてきました。今ではその技術や考え方が日本全国の住宅性能の向上を支えるものになっています。

北方型住宅の目標

ここで、北方型住宅の目標を見てゆきましょう。図4は、20年ほど前に「あつたか、長持ち、ともに育む北の住まい」をキャッチフレーズに整備した北方型住宅の技術解説書です。時代に合わせて修正は行われていますが、当初から長寿命、安心・健康、環境との共生、地域らしさを目指しているのです。

図5は、北方型住宅の目標です。省エネルギーなど環境技術に注目されることが多いのですが、耐久性や耐用性、維持管理、高齢社会への対応、健康、街並みへの配慮など、住宅の住環境づくりに求められる多くの要素を網羅したものとなっています。こうした、住宅づくり全般にわたる指針は、2000年頃に作られた国の品確法（住宅の品質確保に関する法律）を先取りするものでした。

北方型住宅を支える環境技術

図6は、北方型住宅を支える環境技術をまとめたものです。高断熱・高气密・換気・全室暖房の4つの要素がどのような関係になっているかを

示したものです。当時、大きな意識の転換が求められたのが、全室暖房でした。ストーブによる部分欠暖房から、24時間全館暖房への変換は、北方型住宅の環境技術の肝だったのです。暖房費を増やさずに全室暖房できる断熱仕様を基準にしたことで全室連続暖房が広く普及し、寒地住宅の様々な問題を解決してきました。今後、環境技術の具体的な内容について、解説を進めてゆきたいと思えます。

図6 北方型住宅を支える環境技術

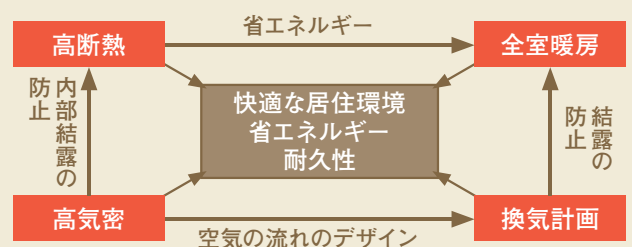


図4 北方型住宅の技術解説書

https://www.kita-smile.jp/portal/shiryou/5_gijutsu_22-6v3.pdf



図5 北方型住宅の目標

長寿命

- 高い耐久性
- 高い耐用性
- 維持管理の容易さ

安心・健康

- 高齢社会への対応
- 健康で快適な室内空間

環境との共生

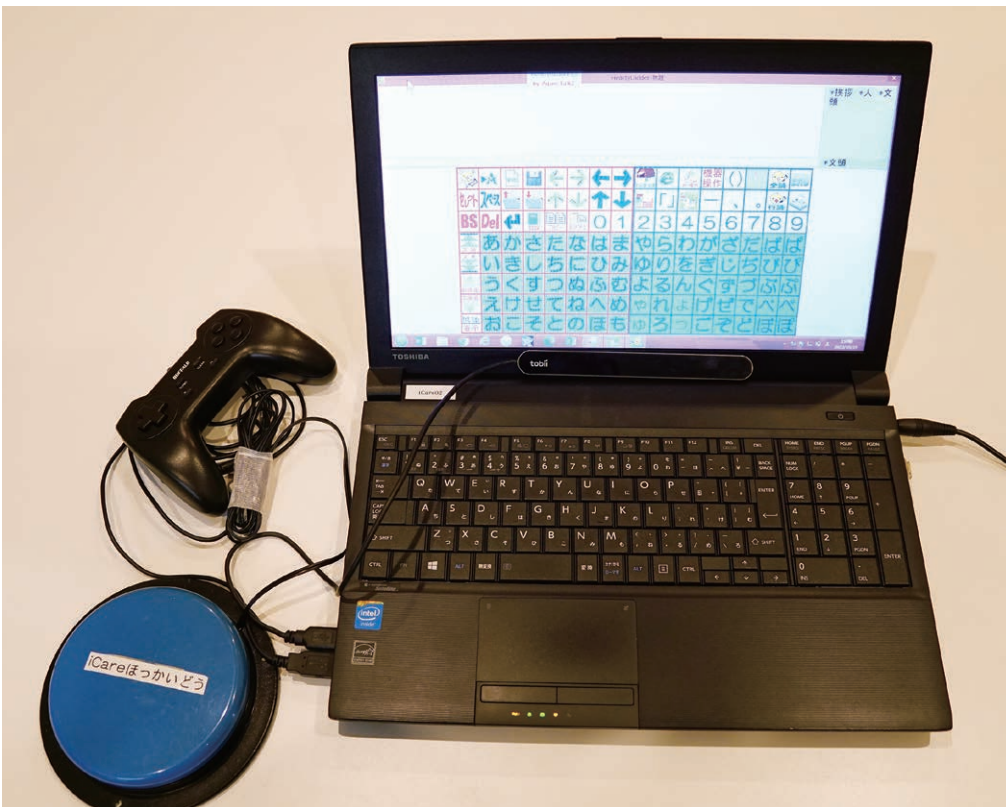
- 省エネルギー
- 環境負荷の低減
- 敷地内の雪処理
- 美しいまちなみの形成

地域らしさ

- 地域資源の活用



市販のパソコンにインストールして 意思伝達装置にするフリーソフト 「ハーティリーダー」



ハーティリーダーをインストールしてスイッチコネクタを接続。さらに、そのスイッチコネクタにさまざまな入力スイッチを接続して使用します。



1. ハイテクの意思伝達装置は種類もさまざま。寝たまま、あるいは車いすに座ったまま使用できるスタンドのタイプも多彩です。
2. 市販のゲーム機のコントローラーや身近なものを改良して、低価格でスイッチコネクタとして活用できます。

重い障がいや難病、事故の後遺症などで、声を出して意思を伝えられない人がいます。そういう人たちの意思伝達をサポートするのが「ハーティリーダー」というフリーソフト。インストールし、必要な入力スイッチを接続することで、市販のパソコンが意思伝達装置として機能します。

身体の微かな動きを 文字にして伝える

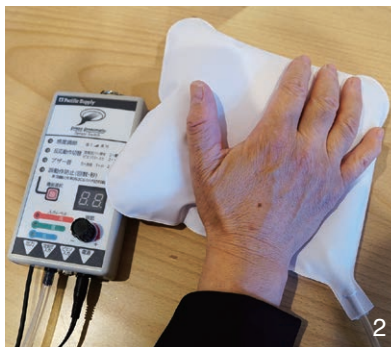
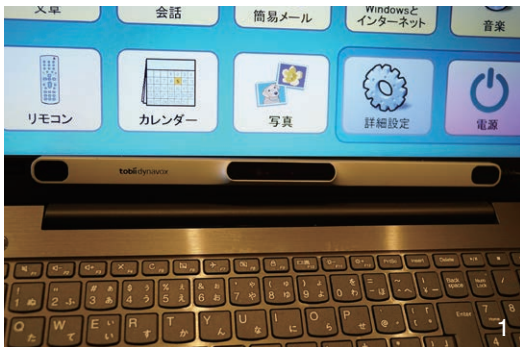
声を失った人たちの意志伝達をサポートする手段や補助具には、ローテク技術からハイテク機器まで、さまざまなものがあります。近年はIT技術の発展とともに、特にハイテク機器が目まぐるしく発展してきました。

意思を伝達する機器は、使う人の身体機能に応じたものを用意する必要があります。例えば、手が動かせる人なら文字盤を使って、表示されている文字を指さしながら言葉を伝えることができます。

手が動かせない人は文字盤が使えないため、使用者の視線の動き、あるいは指先など

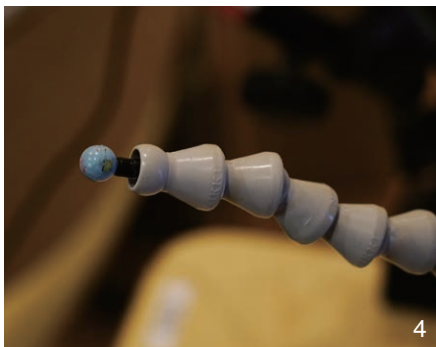


レポート：
西村裕広



身体のあらゆる動きを捉えて信号化するスイッチ各種

- 1.視線の動きを捉えるためのアイトラッカー。写真は他の機器で使用する製品ですが、ハーティラダーでは専用の製品のほかゲーム用のアイトラッカーも使えます。
- 2.指先の微かな動きを空気を入れたバッグで捉えて信号化するスイッチ。
- 3.顔のしわの僅かな動きを捉えるスイッチ。2と3のどちらも、ほぼ全身を動かすことができない状況でも意思伝達ができます。
- 4.微弱な指先の力で操作できるスイッチ。
- 5.微かな呼気にも反応するスイッチ。
- 6.首や頭の動きを捉えるスイッチ。



取材協力

NPO法人 iCareほっかいどう

札幌市西区二十四軒3条4丁目2-20
パークサイド24 1F
TEL:011-795-7806
URL:<https://icare-h.com>



ALSなどの神経難病、重度障がい不慮の事故などにより声を失い、意思疎通が困難な人たちへ、さまざまな支援を実施している民間非営利の団体。併設するデイセンター「ばおばぶ」を運営しながら、声なき人々の支援に取り組んでいます。

こちらのアドレスからインストールすることができます。

ハーティラダー

<https://heartyladder.net/wp/>



誰でも簡単に使い始めることができる画期的なプログラムですが、多彩な機能を備えている分、いきなり実用するのは難しいかもしれません。でもご安心を。ハーティラダーの活用はもちろん、さまざまな装置を紹介するなど、「意思伝達」のための手厚いサポートを提供しているNPO法人「iCareほっかいどう」があります。家族や友人、身近な人が声を失ってしまった、失うかもしれない。そんな場合は、ぜひ相談してみてください。

使用法を相談できるNPO法人も

の微かな動きを捉えて文字を表示するハイテク機器が必要になってきます。意思伝達のために必要な機能がインストールされたパソコンが補装具として販売されていますが、今回紹介するハーティラダーは、市販の一般的なパソコンで利用できるフリーソフト。インストールし、使う人の身体状況に応じた「入力スイッチ」を接続することで、他の意志伝達装置と変わらない機能を発揮します。

●札幌市

ふるさわ
古澤

わたる
弥さん
ともか
知香さん

重度障がいがあっても家族と 楽しく快適に過ごせる住まい

取材・文／大藤紀美枝 写真／野口和孝



自然光が降り注ぐリビングは、家族全員がお気に入り。ベッドで過ごす時間が長い長女・優さんが快適に過ごせるよう、室温、空調、採光など、さまざまな工夫がなされている。

カーポートと連動した 安全・安心なスロープ

閑静な住宅街の一角。古澤弥さん(39)・知香さん(38)宅は、モダンな外観に加え、カーポートと連動した緩やかな勾配のスロープが目を引きます。2018年に新築したお宅には、夫妻とお子さん2人がお住まいで、長女・優さん(9)は脳性まひのため移動にバギー(手押しタイプの子ども用車いす)を使用しています。「玄関、カーポート、スロープと、外出用のバギーでスムーズに出入りできるように配慮しました」と弥さん。「雪が積もると通行幅が狭まるので、スロープの幅にゆとりをもたせて正解でした」と知香さん。一家が以前暮らしていたマンションは、優さんをバギーに乗せて移動するにはバリア

が多く、成長とともに手狭な室内で介助をするのが困難になってきたそう。

そこで、夫妻は生活全般に介助が必要な優さんも家族も安全・安心・快適に暮らせるバリアフリー住宅に住もうと決意。困りごとを洗い出して解決方法を考え、ハウスメーカーに打診したところ、的確な提案をする設計担当者との出会い、新築に至りました。

LDKは開放的にし 隣に防音室仕様の部屋

新築時、優さんは4歳。体調が不安定で入退院を繰り返したそうです。

「家の中にとずっといる生活になるかもしれないと思ったので、気持ち塞がないよう、明るく開放的なお家にしようと考えました」と知香さん。

その言葉どおり、LDKは広々。各角に設けた窓から自然光が降り注ぎます。「優は、てんかんを持っていることもあり、音や光に敏感



カーポートに収めた車からリフトを出して、バギーに乗った優さんを安全・安心に乗・降車。玄関スロープは幅1.3mを確保。積雪期もバギーで出かけられる。



玄関ドアは省スペースと断熱性能を兼ね備えた引き戸タイプを採用。外出用バギーへの移乗介助の負担軽減を考え、上がり框（かまち）の一部を屋内側に引き込むアイデアが光る。



リビング上部を吹き抜けにして開放的に。2階で家事をしていても、リビングのベッドにいる優さんを見守ることができる。ガラス引き戸の向こうは、防音性を高めた優さんの部屋。



洗面・脱衣室もスペースを十分確保し、中央部に床暖房を設置。ストレッチャーを使用する優さんの入浴介助に配慮し、ユニットバスは大型（1.25坪）に。

で睡眠障がいもあります。夜間に安心して過ごせる所として、防音室仕様の部屋を設け、遮光カーテンを取り付けました」と弥さん。

リビングと優さんの部屋との間には防音性能の高いプラストサッシの引き戸を採用。ガラス戸なので、閉めていても室内の様子がわかります。

また、リビングの上は吹き抜けになっていて、その下に優さん専用のベッドを置いてあるので、優さんは寝たままの状態です。

新築後に誕生した次女の凛ちゃん（4）は、優さんのベッドのそばのソファがお気に入り。姉妹は大の仲良しで、一緒に音楽を聴いたり、お父さんが抱っこして読んでくれる絵本に夢中になったり。

「優は現在、約27^キ。身長が伸びたこともあって、私でなければ抱きかかえることができなくなりました」と弥さん。

自身の体を鍛えたり、姿勢に気を付けるなど、さまざま工夫をして介助負担を軽減しているそうです。

家族それぞれが自然体でサポート

優さんは知香さんの送り迎えで特別支援学校に通い、放課後はデイサービスへ。生活全般に介助が必要なので、家庭でも外出先でも必ず誰かが見守っています。

生まれたときから、そうした環境で育った凛ちゃんは、それが当たり前として捉えているよう。

「優は胃ろうで、おなかに入れたチューブから栄養剤を注入していますが、私や妻がやっ

ていると、凛もそばに来て、自分もやりたがります。手伝っているのか、じゃましているのかわかりませんが（苦笑）」と弥さん。

「凛が優のサポートをしたがるのを拒否したり、無理強いらせたりせず、自然に溶け込むようにしています」とほほ笑む知香さん。

子育ても家事も支え合い、温かい家庭を築いてきた夫婦のたゆまぬ努力が、優さんの穏やかな表情に、凛ちゃんのくっつくのない笑顔に反映されています。

誰もが使いやすい回遊式の間取り

使い勝手のよい回遊式の間取りも、こちらのお宅の大きな

な特色です。

優さんは医療や福祉の各種サービスをj利用しているのjので、ヘルパー、看護師、理学療法士、医師など、多くの人が支援に入ります。

「複数の人が出入りしても動きやすい間取りにしました。玄関ロビーからLDKへも、ユーティリティへも直接行けるので、何事もスムーズに運びます」と知香さん。弥さんは、バリアフリー住宅を考えている人に、回遊式の間取りとともに全て引き戸にすることをすすめます。

「家族が一緒の空間で過ごす」をモットーに暮らす「生きがい空間」は、どこも安全・安心・快適。訪れる人も自然と笑顔になるようです。

段差、照明、断熱を検討 トータルで玄関回りを安全に

事例1

改修前



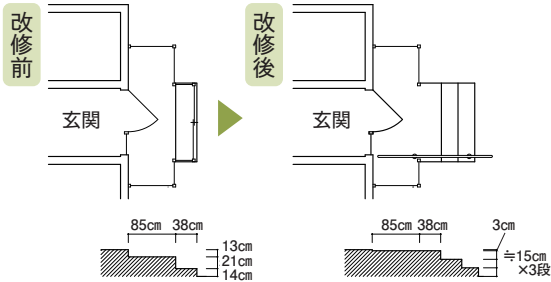
玄関フードの前後にも段差

改修後



らくに上り下りできる
ポーチ階段に

ポーチの改修前と改修後



事例2

改修前



出入りに注意が
必要なベランダ

改修後



安全・安心な
ベランダ



一級建築士事務所
自然 (じねん)

主宰
東 道尾

1996年、一級建築士事務所 自然(じねん)設立。介護福祉士、介護支援専門員等の資格を持ち、北海道建築指導センターの住宅相談員、札幌市福祉のまちづくり推進会議委員を務める。

はじめに

歳を重ねても、病気や障がいで体が不自由になっても、自分の意志で生活し、楽しみを持ち、友人と語り、おいしいごはんをいただく…そうした生活を続けていきたいものです。

本シリーズでは、住まいの不便、不自由を改善することで、できるだけ自力で暮らせるよう、ちょっとした工夫やリフォームの事例を紹介します。

掲載写真は、これまで私がリフォーム工事などで関わったお宅や自宅(築40年)を撮影したものです。

高齢で介護保険の要介護認定を受けている人、障害者手帳を持っている人は、福祉用具のレンタル等および住宅改修のサービスが受けられます。また、お住まいの自治体が行うリフォームの補助制度を設けていると、費用負担を軽くすることができます。ま

玄関回りの困りごとを解消

ずは、身近な情報を知ること、住まいの不便をなくしていきましょう。

家に閉じこもらず、できるだけ外に出ることで、たくさんさんの刺激をもらいます。外出する時間に間に合わせて準備をすることも結構頭を使い、心地よい緊張感もあります。

身支度を整え、玄関で靴を履き、ドアに鍵をかけて道路に出るとき、元気であれば何の抵抗もなかったのに、次のような困りごとはありませんか？

- ▼靴を履くときに
 - ▼腰や膝が痛くて屈めない
 - ▼ちよつとつかまるところがあれば
 - ▼玄関の三和土と上がり框との段差が大きくて
 - ▼玄関が暗くて足元が見えない
- バリアフリー改修では、段差の解消だけでなく、照明や断熱など、そ

それぞれの事情に合わせた改修計画を考えます。

玄関ポーチの段差を変更し、手すりを増設

屋内外を10年くらいの間4回ほど改修した事例です。玄関とポーチの段差が大きく、段の奥行きも短い。ため移動が大変です。1度目の改修でタテ手すりを取り付けましたが、それで間に合わなくなったので、玄関までの段差を改修しました。

一段の高さを均等にして、段の奥行きも長くしました。玄関ドア前から手すりを取り付けることで、安全に上り下りできるようにしました。同時に玄関ドアを断熱ドアに取り替えることで、風除室の引き戸を取り外しました。

ポーチの改修が最終で、この前の屋内工事の時に介護保険の住宅改修

踏み台を設置し、らくに出入りできるベランダに

こちらのお宅は、当初、リビングから庭に出られるベランダでした。地面からの高さが50センチくらいあり、ブロックを敷いています。ちよつと高め。家族が、よそ見をして転倒したこともあるそうです。

そこで、手すりとも木製の踏み台(大工製作)を2カ所に設置しました。出入り口も断熱のテラスドアに取り替えました。花壇や家庭菜園の手入れをする際、玄関まで回らずに出入りができます。

リビングだったところは、改修後はキッチンになっています。

なお、改修後、ノーマライゼーション住宅財団の福祉住宅建築助成に応募し助成金をいただきました。

公益財団法人 ノーマライゼーション住宅財団は、 社会福祉の増進に寄与する事業を展開しています。

助成金による福祉住宅建築支援

高齢になっても、障がいがあっても、安心して暮らせる安全で快適な住宅づくりを支援する目的で、バリアフリーを基本に福祉住宅・福祉小規模集合住宅を新築、あるいはリフォームした建築を公募（年1回）し、建築主に助成金を給付しています。

2024年度の募集要項

【募集期間】 5月1日～11月30日

【応募方法】 当財団ホームページから所定の申請書をダウンロードして記入・提出

【助成金】 総額300万円
(一件当たり最高30万円)



※詳しくは、こちらをご覧ください。▶▶▶

福祉住宅助成事例集「ふれあい」発行

左項の助成対象建築の中から、特に参考になる事例を選考。写真や図面付きの実例集「ふれあい」で紹介しています。

通巻34号。2024年版「ふれあい」をはじめ、バックナンバーを無料提供しています。



ウィズ ライフ 広報誌「WITH LIFE ～共に生きる～」発行

当財団の広報誌。ノーマライゼーションの実践例、関連情報、福祉住宅の実例、小中学生による「安全・快適アイデア」コンテストの入賞者掲載（年1回）など、役立つ情報を紹介しています。本号通巻60号。バックナンバーを無料提供しています。



第58号
積雪期の暮らしを安全快適に



第59号
支え合い仕事に喜びを

小中学生による 「安全・快適アイデア」コンテストを実施

お年寄りや障がいのある人が安心して快適に生活するための身近な道具・用具、安全に外出ができる環境づくりなど、公募（年1回）により、さまざまなアイデアを小中学生から絵と文字で提案してもらっています。

2024年度の募集要項

【募集期間】 6月1日～10月31日

【応募規格】 画用紙（八つ切り）

【応募方法】 当財団ホームページから所定の応募票をダウンロードして記入し、作品の裏面に添付



※詳しくは、こちらをご覧ください。▶▶▶

「賛助会員」を 募っています！

当財団は、「ノーマライゼーション」を世に広め、誰もが共に暮らし、共に生きる住環境づくりを推進しようと、土屋公三前理事長（土屋グループ創業者）が1989年に設立。公益に徹するため、2012年から公益財団法人として活動しています。

当財団の活動理念・趣旨にご賛同いただき、「賛助会員」としてご支援・ご協力いただければ幸いです。

会員種別	年額/1口
法人会員	120,000円
個人会員	12,000円



※申込書等は、こちらをご覧ください。

※賛助会費のお支払いは、一括払いまたは毎月払いのどちらかをお選びいただけます。

2024年11月1日発行 発行人／土屋昌三 発行所／公益財団法人ノーマライゼーション住宅財団©

〒060-0042 札幌市中央区大通西16丁目2-3 ループル16 9F TEL:011-613-7551 FAX:011-612-8431 URL: http://www.normalize.or.jp/

[編集スタッフ] 編集協力／株式会社創文 レイアウト／高部友恵 表紙イラスト／佐藤正人 [印刷] 株式会社須田製版



生涯、快適に暮らしたい。