

家と暮らしを
考える本。

Kurashi 2.0

エフ・ベースが目指す「暮らし2.0」

多くの人が、住まいを新築したり、リノベーションをしたりする理由は、「暮らしをより良いものにしたい」という気持ちからではないでしょうか。

住まいは、大切な時間を過ごすための「器」。

そこで過ごすことで得られる「いい気分」だったり、「温かい気持ち」だったり。

本当に欲しいのは、そんなカタチの無いものなのだと思います。

だから、大きい家でなくても、等身大で心豊かに過ごせる家がいい。

本当に心を許せる家族や友人たちと、大切な時間を過ごす場所であることを大事にしたい。

私たちは、そんな素敵で住み得られる豊かな生活を「暮らし2.0」と名付けました。

エフ・ベースは、家族の生活の質を一変させ、心から楽しいと思える暮らし（暮らし2.0）を実現する住まいづくりを目指しています。

Contents

目次

OMXってなに？	4
パッシブエアコンってなに？	8
OMソーラー/OMクワトロソーラーってなに？	10
GOOD-TIME PLACEってなに？	12
古民家リノベーションってなに？	16
代表・丸山が語る住まいの性能	18
モデルハウスのご紹介	20
エフ・ベースの家づくりの流れ	24
会社概要	26
経営理念	27

01. What is OMX? OMXってなに?



特徴1

暖房、冷房、給湯、熱交換換気を1台で

帰宅時に不快な暑さ、寒さがあると嫌ですよね。OMXは、暖房、冷房、給湯、熱交換換気を全てこなす「全館空調換気給湯システム」。24時間365日つけっ放しが前提のシステムなので、どんな季節のどんな時間帯でも、あなたの帰宅を最高の温熱環境と新鮮な空気でお迎えます。気流が優しく、家じゅうが快適な温度なので、エアコンの風が当たる不快感とは無縁です。

換気は全熱交換換気システムを採用。室内の汚れた空気のみ捨てて、普通は換気の際に捨てられてしまう室内の暖かさや涼しさを回収し、湿度も調整しながら換気します。

機器は小屋裏に設置してダクト配管経由で居室に送風するため、室内には壁掛けエアコンを露出させる必要がなく、屋外設置の室外機も1台で済むため、室内外のデザインの邪魔をしません。

特徴2

快適で、健康で、家計にも優しい

ご家庭で使用する暖冷房・給湯・換気を1台でまかなうOMX。太陽熱と空気熱(ヒートポンプ)、全熱交換器を連動させた動作を突き詰め、一般の暖冷房給湯設備と比較して省エネ率は55%程度にまで抑えました。365日の動作の冷凍サイクルを究明した詳細シミュレーションにより解析し、「おまかせモード」で最適な動作を設定しています。「暑さ寒さのストレスのない快適な暮らし」を実現しながら、一般的な世帯で35年間を考えると、導入コストを含めても光熱費の総額は100万円ほど安くなる計算です!

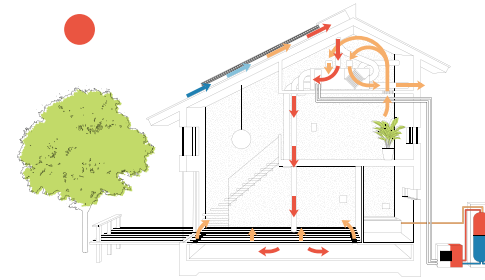


省エネ率

55%

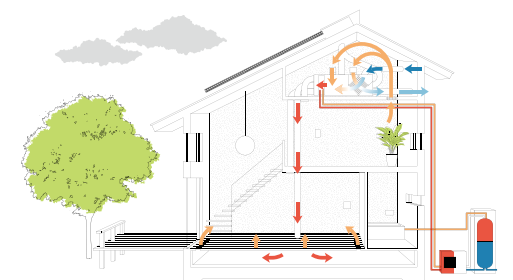
▲エアコン+エコキュートの年間消費電力と比較して年間コストは55%

季節や天候、時間によって様々なモードで自動運転するOMX。
主な運転をご紹介します。



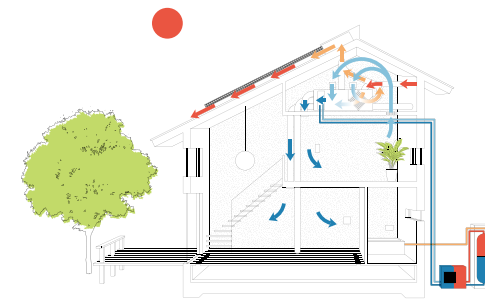
太陽熱による暖房

晴天時には屋根で集めた太陽の熱を室内に取り込んで暖房します。給湯はヒートポンプを利用します。



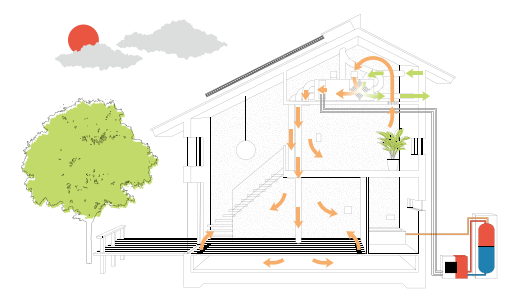
ヒートポンプを利用した暖房

夜間や雨の日など太陽熱が利用できないときに、ヒートポンプで作った熱を利用して暖房します。暖房時には熱交換を行いながら新鮮な外気を取り込みます。



ヒートポンプ冷房と排熱利用給湯

夏はヒートポンプを利用して冷房しながら、室外機から発生する熱を利用して給湯します。室内の空気は熱交換したうえで屋根から排気します。



全熱交換換気

室内が快適に保たれているとき、あるいは夜間、徐々に室温を低下させるときはこの運転モードに切り替わります。

OMXが目指しているのは、
「365日、暑さ寒さのストレスからの解放。」

OMXについて
もっと詳しく
知りたい方はこちら



02.

What is Passive AirCon?

パッシブエアコンってなに？



特徴

エアコン1台で、家の隅々まで快適に。

暖かい空気は下から上に移動し、冷たい空気は上から下に移動することはよく知られていますが、空気の流れをデザインするのがとても難しいことはあまり知られていません。壁掛けエアコンや床下に設置したエアコン1台を稼働するだけでは、足元だけ寒かったり、頭のまわりだけ暑すぎたりと、身体への負担も大きく、とても不快なものです。

パッシブエアコンは、エアコンを家の小屋裏に設置し、ダクトを通して、冬は床下から暖房を、夏は天井から冷房することで屋内の温熱環境を一年中快適に維持する仕組みです。建築と空調設備を一体と考えて計画することで、屋内も屋外もすっきりと収まり、そのうえ煩わしい日々のお手入れもエアコン1台分。暮らしを、シンプルで快適なものにすることができます。

冬 冬は足元から家中ぽかぽか
ヒートショックの心配も無用！



パッシブエアコンによる暖房の特徴は、足元から屋内全体がムラなく温められること。部屋ごとの温度差によるヒートショックの心配もありません。

夏 夏はサラリとした涼風で
高原のような心地よさを実現



局所的な冷房でなく、冷たい空気を頭上から屋内へ均一に送ることで、最適な温熱環境を実現します。

Sumaita interview #02
\ 住まい手さんに聞きました /

「パッシブエアコンの全館空調、
住み心地はいかがですか？」



話し手 増子さん

2020年に新築したエフ・ベース
との家づくりの様子などを
YouTubeやInstagramで発信中。
YouTube:「増子太地」と検索



すこし申し訳ないのですが、たまに実家に帰ると
わが家の快適さを実感します。

増子さんちの
写真をもっと
みたい方はこちら



パッシブエアコンは、エフ・ベースで数多く実績があると聞き、
わが家でも採用しました。

1年中本当に快適に過ごせていて、たまに断熱があまり利いて
いない実家に帰ると、「うちってかなり快適なんだな〜」と
思います(笑)

冬場は床下に暖気がまわるので、床がほのかに温かいのが
ありがたいです。室温はだいたい22〜23℃を保っています。
設定の仕方しだいが変わるんですが、朝方など、急に気温が
低くなる時に少し室温が下がってしまう時もありますが、それ
でも一番低くて18〜19℃くらいなので、寒くて我慢ができ
ないようなことはほとんどありません。

梅雨時期は、室温はちょうどよいけど湿度だけが高いという
場合は「除湿」を使うと快適です。

ただ「除湿」は電気を多く使うので、細かく運転を切り替える
のが省エネしつつ快適に過ごせるコツだと思います。
もっとタイマーなどを上手に使いこなせるようになりたいです。

夏場はエアコンの冷気の風が直接肌に当たるいやな感じが
全くなくて、それなのに家じゅうを快適な室温に保てるのが
いいところです。

夏も梅雨時期と同じで湿度の管理がポイントですね。
いつも強めに冷やせば湿度も下がるでしょうけど、省エネも
考えながらこまめに温度・湿度を調整するのがいいと思います。

電気代は夏冬の高い時期で1万円前半という感じですが、
太陽光パネルを載せているので売電分を考えると年間のトータル
は+2万円くらいかな？太陽光パネルがあると省エネをゲーム
感覚で楽しめるのがいいですね。

Sumate interview #05

住まい手さんに聞きました /

「GOOD-TIME PLACE が出来て、暮らしはどう変化しましたか？」



話し手 若杉さん

2014年に新築し、自転車置き場をつくる話をきっかけに2019年にGOOD-TIME PLACEを建築。
Instagram:@one.reed2019



趣味の自転車を楽しむための、なくてはならない「大人の秘密基地」が手に入りました。

GOOD-TIME PLACEをつくったのは、もともと自転車が好きで家族で楽しんでいたもので、使うたびに倉庫から出し入れするのが億劫になってきて、エフ・ベースの丸山さんに、自転車置き場をつくる相談をしたのがきっかけです。

それで「面白い人がいるから」とDWELLの川畑さんを紹介されて、自転車もしまえて、最近は道具を出すのが面倒でやらなくなっていた「おうちキャンプ」も楽しめる屋根のある小屋をつくりましょうという提案をもらいました。

正直、最初は100%提案の意味を理解できていなかったと思いますが、「何か面白そう」という予感が働いてお願いした感じですね。

できた後は、ガラリと生活が変わりました。

自転車を置く場所を広くつくってもらったので、自転車により深くハマるようになって、台数も増えちゃいました(笑)

若杉さんの
写真をもっと
みたい方はこちら



本当に気持ちがいい空間なので、私はもちろん、奥さんや子どもも友達を連れてきて、ワイワイ過ごしています。家の中が片付いてなくてもここだけで完結するので、気軽に人を呼べます。家族それぞれのための社交場ができた感じです。子どもの友達が「うちにもあんな場所が欲しい」って親御さんをお願いしたという話も聞きました(笑) 僕が友達を連れてきた時も、奥さんは家から出てこなくていい。気兼ねなく楽しみの時間が持てるのがありがたいです。

ふだんの日常でも、私はもともと晩酌をリビングでしていましたが、奥さんがそばで掃除をしていたりするとなんだか落ち着かない時もありました。

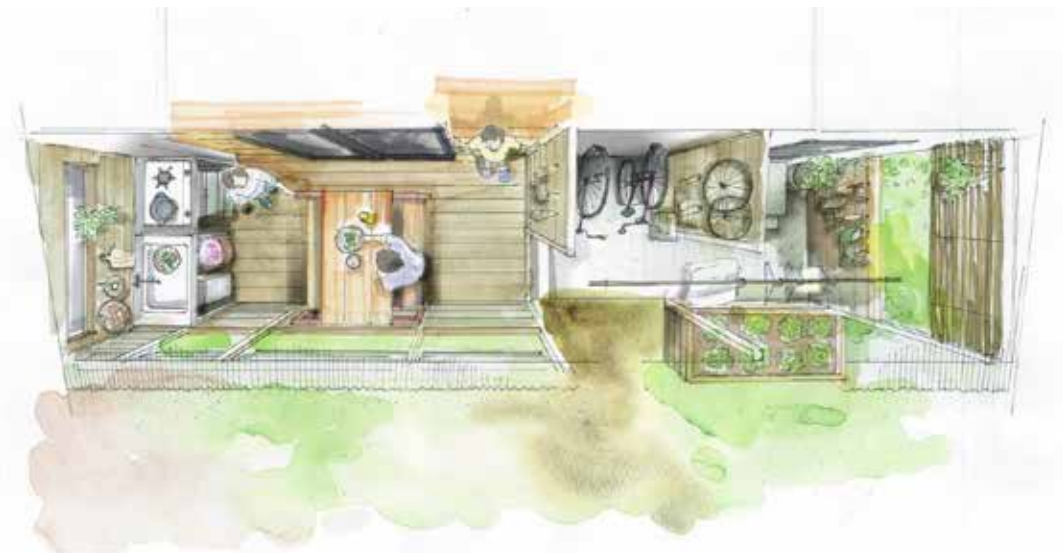
最近は晩酌タイムはGOOD-TIME PLACEで過ごすので、趣味のことや仕事のことを一人でゆっくり深く考えられるようになりました。おかげで仕事も趣味も以前より充実しています。

Image illustration

若杉さんちの GOOD-TIME PLACE 提案時のイメージイラスト



▲完成イメージ。左ページの完成写真と見比べてみてください。



▲左半分はいつでも食事やお茶・お酒を楽しめるアウトドアキッチン。右半分は自転車を置いたり、洗濯物を干したりと多用途に使える空間。