

エフ・ベースが考える、これからの健康的なライフスタイル

ドウエルネス

DWELLNESSな暮らし

巻頭の「掛川の街を盛り上げる人たち」で紹介した平野さんのエフ・ベースで新築した自宅には「GOOD-TIME PLACE（屋根が付いたアウトドアリビング）」があり、仕事終わりによくこうしてくつろいでいるのだとか。



DWELL + WELLNESS

住む より良く生きようとする生活態度

= DWELLNESS

ドウエルネス・・・日々の暮らしの中で、身体を動かしたり、リラックスした楽しみの時間を持つことで、心身の健康を保つこと

暮らしの営みの中には様々な「作業」があります。

「掃除」「洗濯」を始めとして、ライフスタイルによって様々ですが、「庭のお手入れ」「畑仕事」「DIY」「自転車の整備」など。中には「薪割り」なんていう人もいられるでしょう。そんな日々の作業で楽しみながら身体を動かすことや、自然を感じたり、会話を愉しんだり、趣味に没頭したりといったリラックスした時間を持つことによって、心身の健康に繋げていくような暮らし方を「DWELLNESS(ドウエルネス)」と名付けました。名付けてみてからよく考えてみると、エフ・ベースの家の住まい手には、「DWELLNESSな暮らし」を楽しんでいる方がたくさんいらっしゃいます。

そんな方々に登場していただきながら、「DWELLNESS」について掘り下げていきたいと思います。



母家のある南側に大きく開いた窓は、中庭を眺めるとともに母家にいる家族の気配も何となく感じることができる

家族それぞれが、リセットできる場所

ご主人の実家の隣に建っていた築29年の平屋を、これまで3度に渡ってエフ・ベースでリノベーションしてきた3人家族のIさん。

2021年に3度目のリノベーションをした際、敷地の図面に描いてもらった小さな小屋があり、2年が経ち、温存してきたその思いを実現したのが、この離れ小屋だそう。

当初は、自転車置き場も兼ねた半外の小屋を検討していたが、天候や季節を気にせず、家族で使え



周囲によく馴染んだ外観。撮影には間に合わなかったが、後日、母家との中庭に植栽を増やしたそう

る小部屋をイメージしてエフ・ベースに相談したそうだ。

完成した離れは4畳半弱というコンパクトなサイズ。窓の位置やサイズ感など基本的な部分はIさん自ら熟考して決めてエフ・ベースに図面を依頼したとのこと、その控えめな佇まいが周囲とよく馴染んでいる。

「なるべく小さくしたかったんです。こじんまりしている方が落ち着くので。一人で過ごしてもちょうどいいし、ハンモックや椅子も置いてあって2、3人でも気持



家具や小物も一つ一つよく検討してレイアウトされていることがよくわかる



コンクリート土間になっており、土足のまま入って過ごせる。必要なものがギュッとコンパクトにまとまっているのがさすが

ちよく過ごせます。この間は、隣の両親を呼んで5人で娘の誕生日会をやりました。いい感じでしたよ」と、住宅建築の本を読み込みながら心地良い空間を追求してきたIさんの言葉からは、自宅のリノベーションで経験を重ねてきたこだわりが感じられる。

「この小屋が出来てから、休日は妻が本を読んだりお茶を飲んだりするのに使っていて、娘も友達と遊んだり、一緒に宿題をやったりしています。子ども達だけで過ごせる場所ができたのが新鮮なようです。私は、仕事から帰ってきた後、以前だったら映画や音楽は、家族が寝静まるのを待ってから楽しんでいたんですが、今はここでいつでも周りを気にせずに楽しめるようになりました。そんな風に、家族それぞれが時間をずらして自由な時間を楽しんでいます。あとは、例えば休日に娘が離れを使っていると、僕は母屋の自室で音楽を聞けるというように、母屋の方も自由に使いやすくなったことは想定し



休日の昼間、ここでこうして過ごすことが増えたという奥様



「ここで家族で鍋をやったりすることもあります」というIさん。ちょっと非日常感がある特別な時間が過ごせそうだ

てなかった嬉しい点ですね」とご主人は満足げ。ご主人にとっては、娘さんも中学生になり、家族が思い思いの時間を過ごすことが増えた現在、この離れでゆったりと好きなことをして過ごすことで、気持ちがリフレッシュできるようになったことが嬉しいという。

こうした気持ちのゆとりが生まれる居場所と時間を持つことが、「DWELLNESS」にとって大切なことなのかもしれない。

最後にご主人に今後やりたいことを伺うと、「庭に出ることが増えたのでコンテナファーム（木で周りを囲った家庭菜園）に挑戦したいですね」とのこと。これからは庭に出て身体を動かす時間も増えそうだ。

Iさんの家の写真を
もっと見たい方はこちら



DWELLNESSな暮らし の実例②

人生を変えた GOOD-TIME PLACE

掛川市・岩田邸



コストコのガレージテントを庭の社交場として利用してきた岩田さん。テントの設置から2年が過ぎ、ボロボロになったテント生地を壁を板張りに、屋根はポリカーボネートの波板に、この度バージョンアップ！居住性が格段に良くなった