

MU・KU

DIYリフォーム情報誌 vol.7
2019. Summer



むく(無垢)とは混じりものの無いことで、もともとは、仏教用語で煩惱を離れてけがれの無いことといわれている。

加工食品の多い今日、家族の健康のため無農薬野菜や無添加食品を求める生活者が増えている。

住宅はどうであろう。人を包む内装仕上げ材料は、塩化ビニル壁紙や複合フローリングなど工業量産された建築材料商品(新建材)が多く使われており、これらは高分子化学に由来する添加物が多く使われているに違いない。

DIY型リフォームは、住み手の想いで造る住まいのリノベであり、建築材料は木材や単層フローリングや漆喰など、できるだけ天然材料を使いMU・KUな住まいづくりを目指している。

Contents

02	【特集】 床のDIYリノベ—木質床材—
04	DIYリフォーム情報 ベンジャミンムーア 和ごころ工房
05	活躍するDIYリフォームアドバイザー 三澤 正明 松原 綾
06	ワークショップガイド
07	Close-up 高齢期のガイドラインより DIYを考える
08	木道具の知識 カジヤと釘抜き
	Topics Information

特集 ■ 床のDIYリノベ—木質床材—

～無垢ゆかで心地よい暮らし～

住宅の材料

日本の住宅は、第二次世界大戦前は木造軸組構法住宅が大部分で、壁は塗り壁、建材は無垢の木材中心、建具も木製であった。しかし今日では、施工方法は湿式工法から乾式工法になり、壁はビニル壁紙、建材や建具は集成材やMDFビニルシート貼りといった新建材が中心となり、一様で大量生産可能な建材に変わってしまった。21世紀となり、環境の時代と言われるようになって久しいが、一部を除いてまだまだ住宅の中を見ると新建材が住宅全体を席卷している感が否めない。

「やっぱりシャツは綿が気持ち良いよね」「〇〇産の無農薬のキャベツが安心だわ」と言った声は普段の生活の会話の中で聞こえてきそうだが、「やっぱり柱は木曽檜だよ」といった会話は、一部のマニアか工務店か材木屋でしかイメージできない。衣食住の中で、未だ「材料」の意識が極端に低いのが「住」であり、一般的に住宅の材料の種類を意識している人は少ない。これは戦後の高度経済成長と共に大量供給されてきたインスタント住宅により、日本の住文化が失われ、義務教育における住教育が疎かになっていただけでなく、建築業界全体の問題であるようにも思う。

DIYが昨今注目されてきているのは、建築業界の脅威でもあり、チャンスでもある。一般の消費者が材料を一から吟味し、体感し、失われた感性を取り戻すことにより、建物の本質を見極められるようになってくるからである。これは失われてしまった日本の住文化を取り戻すきっかけにもなるのではないかと感じる。

DIYリノベには、さまざまな材料の中から選択することになる。たとえば、棚を作るための木材を選ぶときは、木の特徴を理解し、そのうえで適切な木の種類を選ばなければならない。一口に木といっても、数十種類の樹種がある。それぞれ加工のしやすさや耐久性が異なるため、注意が必要となる。さらに無垢の木その他、集成材や合板といった「新建材」と言われる材料も多く存在する。コスト面やキズや反りといった無垢の弱点を補ったものなので、一概にDIYリノベの材料の選択肢から外すべきではないと思うが、手作り感を楽しむにはやはり自然素材である無垢がお勧めである。双方を知った上で選ぶことが大事である。

DIYリノベするには、料理するのと同様、まずは材料を知り、吟味して使うのが良い。材料は、DIYショップに売られている物だけではなく、WEB上にも無限に存在する。また、あなたの大事にしていた思い出の物も、DIYリノベの材料になりうる。

住宅デザイン研究所 代表取締役 金堀 健一

特集 床のDIYリノベ ー木質床材ー

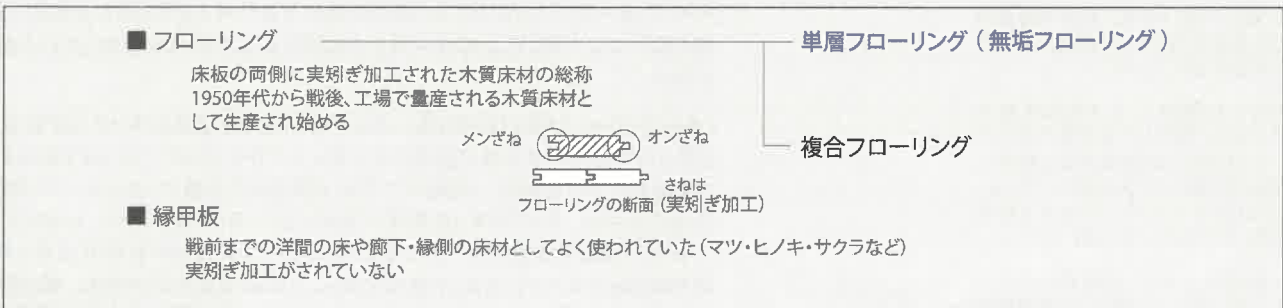
～無垢ゆかで心地よい暮らし～

日本は本来、素足文化の国です。暮らしの欧米化と共にスリッパで暮らすようになりましたが無垢床の温もりや柔らかな感触は、私たちの五感にやさしく語りかけます。素足で暮らしたくなるような床仕上げ材で、自然によりそう暮らしを愉しみたいものです。DIYリノベによる無垢床張りは、ニーズも高く、基本的な知識と道具があればチャレンジできます。近年は、各建材メーカーよりDIYに対応した無垢床材も商品開発されています。

無垢床の効果

- | | |
|------------------------|--|
| 無垢床は冬暖かい | 木は多孔質なため断熱性に優れている |
| 膝に負担をかけない
室内湿度を自然調整 | 複合フローリングは、表面がウレタン塗装のものが多く、無垢床に比べて冷たい
木の床は弾力性に優れ、衝撃を和らげる(衝撃吸収力が大きい)
吸湿と放湿を繰り返す木材の調湿効果を活かせば、結露防止や空中浮遊菌(湿度50%で大半が死滅する)を減少させ居室の快適性を高める |
| 音をまろやかにする | 木は適度に音を吸収し、美しく響かせる効果がある。不快な雑音が吸収され心地よい音環境をつくる |
| 光を拡散し目に優しい | 木材の表面には小さな凹凸があるため、光が拡散されやすく、木材から反射される光は程よい光沢となって目に映る |
| 木の香りで情緒安定 | 木の香り成分フィトンチッドには、血圧を下げ脈拍の乱れを少なくするなど自律神経を安定させる効果があり、免疫力向上にも効果が確認されている |

木質床材の分類



杉単層フローリング

単層フローリング (無垢フローリング)

化粧シートや突板などを貼り合わせていない天然木100パーセントのフローリング材のこと
無垢材や集成材を使い、根太の上に張り込むのに適した強度のあるフローリング

- ・ 調湿効果で結露を防ぎ、ダニの繁殖を阻む
- ・ 補修が可能で、再利用ができる

単層フローリングの厚み : 14・15・18mmの3種類がJIS規格で定められている
幅 : 75・90・120・140・150mmなど材質や製材所によって異なるので注意が必要
長さ : 2mが一般的

DIY型リフォームで扱いやすいフローリング
杉板単層フローリング 90mm(幅)×15mm(厚)×2m(長)



厚板フローリングと15mmフローリング

単層(厚板)フローリング (無垢フローリング)

一般的な厚み15mmの単層フローリングに対し30mmや35mmと倍の厚みのした無垢フローリング材のこと

- ・ 厚みがあるため反りが少なく、踏み心地がよく耐久性が高い
- ・ 木材のボリュームが増すので調湿効果や香り成分フィトンチッドなど木材の持つ特性が増す
- ・ コストは、一般的な単層フローリングと比べて高くなる

・ 十分に乾燥させた木材でなければ、収縮が大きくなり目地に隙間ができることがあるので、木材をしっかり乾燥させ住環境に適応させることが重要

【施工のポイント】

- ・ 厚み30mmの杉厚板フローリングは、下地用の構造用合板を張らなくても直接、根太に施工することが可能
- ・ 厚み35mmの厚板フローリングは、根太なしで、土台、大引や梁の上に直接張ることができる

写真上段 110(巾)×15(厚)杉単層
中段 150(巾)×35(厚)杉厚板
下段 215(巾)×30(厚)杉厚板



天然目化粧複合フローリング

複合フローリング

合板を台板とし、その上に天然目の突板や化粧シートを貼り合わせたフローリング材のこと
住宅用の場合は、「天然目化粧複合フローリング」や「特殊加工化粧複合フローリング」が多く使われている

- ・ マンション用には、裏面にラバーのつけられた遮音タイプや床暖房対応商品など多機能な商品のラインナップもある
- ・ 化粧シートが貼られた複合フローリングは、シートを保護するため表面にコーティング材で保護被膜が施されている傷がつくと汚れやすくなるので、ワックスなどによる定期的なメンテナンスが必要

無垢のゆかに暮らす・・・

裸足になったり、寝ころがったり、地べたに座ったり・・・それはずっと昔から日本人に記憶されてきた生活スタイルのようなもの。

柔らかくて滑りにくい、足裏に伝わるほのかな温もりの無垢床・・・赤ちゃんや高齢者にやさしく転んでも安全な無垢床を生活に取り入れたいものです。

子どもが残した小さなキズも時の経過と共に、家族の大切な思い出の証となり、自らの手で張った無垢フローリングは、深い愛着と共に大切な時を刻みます。

木の素肌を感じる暮らし、日本の四季に合った暮らしが今、見直されそして求められています。



無垢床リノベの実践

① 「張替え」か「上張り」か見極める

床レベルより沓摺や敷居などが15mm以上高い場合は上張り(重ね貼り)が可能です。剝がす手間もかからず、安価に仕上がります。床材の厚み分、扉の開閉等に支障がないかを必ず確認しておきましょう。また、既存床の劣化(傷み具合)の状況を見ます。1階部分は床下からの湿気で、根太、大引き、束、土台などが木材腐朽菌やシロアリなどで傷んでいる可能性があるため、「張替え」がよいでしょう。

畳(和室)からフローリング(洋室)へ変更し、床を再生する場合は根太の補強が必要となります。



② 材料を購入

近くのホームセンターで購入する時は、板が長いので、持ち帰る手段を考えましょう。トラックを貸してくれたり、配達してくれます。ネット購入では、別途送料がかかることがあります。

フロアネイル

③ 作業準備

ノコ、金槌、サシガネ(またはスコヤ)ポンチ、フロアネイル、NTドレッサー木工用ボンドを準備します。



④ 床を張る

部屋の入口から縦の接目が一直線にならないように交互にずらしながら張っていきます。

step1

点接着になるように木工用ボンドをつけて仮置きする



step2

フロアネイルで床材を固定し、ポンチで釘穴を埋め込む



step3

あて木をフローリングに押し当て金づちで目地を締める



⑤ 仕上げ

最終のフローリングは凹部の下部を削り、板幅を斜めにして幅木と前のフローリングの間にあて木を当てて叩きこみます。全て張り終わったら、保護と汚れ防止のために自然塗料を塗るとよいでしょう。

無垢フローリングの選び方

無垢フローリングの床材選びは、居住性に大きく影響するので、部屋の用途や何を優先するのかを整理して目的に合う材料を選ぶ。

■ 単層フローリング 人気の高い木材

- 足触りの心地よさ、暖かさ：杉、桧、ホウなどの国産材
- 木理の美しさ、適度の硬さ：栗、樺、樺、山桜などの国産材
- 高級感やダーク感：チーク、ウォールナット、カリンなどの輸入材



桜

鉄肥杉

栗

■ マンションリノベに使える無垢フローリング

DIYによるマンションリフォームの需要が増えています。無垢材の良さをそのままに防音性能を満たすマンションにも対応した無垢フローリングが商品開発されています。軽量床衝撃音レベル低減性能に関して、一般的なマンション管理組合の防音基準(LL-45)をクリアしていることが、マンションフローリングを選ぶポイントとなります。

おすすめ商品 防音直貼り無垢フローリング『音静香』【㈱ホーテック】は、国産杉・檜を使った防音フローリングです。防音基準は(LL-45)以上で、二重床ではなく15mm～14.5mmの厚みの一枚板(吸音材込み)で施工できます。(△LL(1)-4)

(下記の表参照)

無垢床張りの注意点

膨張と収縮 無垢材は自然素材なので季節や室内環境により反りや伸縮が起こることがある。しかし、施工する際に、さまざまな対処をすることで、反りや収縮を最小限に抑えることが可能である

傷つきやすい 天然木であるため、傷つきやすいというデメリットがあるが、全面を薄く削ることである程度、修復できる

水に弱い 無垢材は、濡れたままにしておくとしみになりやすいが、オイル仕上げや自然塗装をして表面を保護し、濡れた場合はすぐに拭き取り乾燥させるとよい

DIY型リノベお薦め 無垢フローリング

小城六右衛門商店	(広島・大竹市)	明治5年創業、国産材無垢フローリングを扱う	http://www.ogirokuemon.com
高嶺木材	(宮崎・日南市)	鉄肥杉(おびすぎ)の厚板フローリングを製材している	http://www.taka-moku.co.jp/
ミハマ通商	(神奈川・横浜)	天然の無垢材にこだわる商社で輸入フローリング材に強い	http://www.mihamatsusho.co.jp/
みずもく協同組合	(島根・邑南町)	邑智産木材の製材、フローリング材等の加工をしている	http://ohchi-mokuzai.com
WOOD ONE 木のDIYショップ	(広島・廿日市市)	木のDIYショップではDIYに対応した無垢材を扱う	https://www.woodonediy.com/
西粟倉村 森の学校	(岡山・英田郡)	オンラインショップで国産無垢材を扱う	https://zaimoku.me/
ホーテック	(奈良・吉野郡)	吉野杉・檜のマンション用防音無垢フローリング材などを扱う	http://www.hootec.jp



青山フラッグシップショップ:店内

DIYカルチャーが根ざしたアメリカで 長年愛され続ける塗料ブランド

「ベンジャミンムーア」

ベンジャミンムーア総輸入販売元 B.M.ジャパン株式会社
テクニカル&プロモーションマネージャー 長張敏明



艶消し(マット) 2~3分艶(エッグシェル) 5分艶(セミグロス)
Aura (オーラ) シリーズ

アメリカでは、DIYで塗装することが一般的な習慣として定着しています。これは、DIYに最適な塗りやすい塗料を気軽に購入する事ができるからです。ベンジャミンムーアは、DIYの習慣が深く根ざしたアメリカで、DIYに最適な塗料として130年以上もの間、愛されてきた塗料ブランドです。

ここでは、ベンジャミンムーアの塗料がDIYに最適な理由として、四つの特徴をご紹介します。

第一には、仕上がりの安定性と塗りやすさです。ベンジャミンムーアの塗料は、下の色を覆い隠す力が強く、塗料自体が均一になる性質を持っており、色ムラになりにくいです。さらに、飛び散りが少なく、余計なところを汚す心配もありません。初心者でも簡単に、美しく仕上がるように塗料自体が高い性能をもっています。

第二に、塗料特有の刺激臭がありません。多くのお客様が、驚かれるほど臭いがないため、臭いを気にすることなく塗装作業をすることができます。

第三には、速乾性です。ベンジャミンムーアの塗料は、一度塗り後、約1時間で乾燥し、二度塗り後も約1時間で乾燥します。このため、昼間に塗装した部屋でも夜は普段通りお休み頂けます。

第四は、安全性です。ベンジャミンムーアの塗料は、シックハウス症候群の原因となるVOCを一切含みません。一般の住宅はもちろんのこと病院、保育園、飲食店など高い安全性を求められる場所でもお使い頂けます。

DIYでの塗装に特におすすめの商品はAura(オーラ)シリーズです。Auraは、仕上がりの安定性と塗りやすさが最も優れており、ベンジャミンムーアで最もハイグレードな商品です。全ての商品は、三種類の艶(艶消し、2~3分艶、5分艶)と約3600色からお好きな色をお選び頂けます。販売は、ベンジャミンムーア専門ショップまたはオンラインショップにて行っております。専門ショップでは、色選びから塗料の販売まで皆さんのDIYでの塗装を幅広くサポートしておりますので、お気軽にお問合わせください。(寄稿)



- ・ベンジャミンムーア専用の色見本帳は、全部で3種類(3冊で3600色収録)左から クラシックス、カラープレビュー、コレクションズ
- ・店内にある実際に塗料が吹き付けられた色見本カード(テイクホームカード)は、お持ち帰り頂けます

青山フラッグシップショップ TEL 03-6440-0825

ベンジャミンムーアの専門ショップは 全国に10店舗
札幌、新潟、東京(青山/中野)、千葉、静岡、大阪、愛媛
山口、福岡

詳しくは、ホームページをご覧ください
<http://benjaminmoore.co.jp/>



青山フラッグシップショップ

DIYで畳のある暮らし

自然の恵み・畳を健康生活に活かしてみませんか

和ごころ工房 DIYリフォームアドバイザー 秦 郁次郎

ごろんと裸足で横になる。冬は暖か、やわらか。夏は涼しさ、すがすがしさ。う〜ん、気持ちいい。にほんだな〜。そんな和の心、日本人の喜びを、心をこめて作ります。畳は本来、日本の気候に最適で、体にも良い建築部材の中でも数少ない自然素材です。1300年の歴史の持つ自然の恵み・『畳』を健康生活に活かしてみませんか。

日本人の生活スタイルは床と共にあります。リラックスしたい時は寝転んだり、心を静めて集中したい時は正座をしたり・・・と体が直接、床に触れている生活でした。

ごろ寝が出来る畳は清潔な床材の証で、掃除もしやすく適度な弾力性を持つ空気をたっぷり含んだ呼吸する床材です。工法も世界的に評価が高く、はめこみ式で張替も容易な低価格な床材です。

和室をつくらない住宅が増加傾向にあります。DIY型リフォームで畳を取り入れた健康生活を楽しんでみませんか。



多孔質な素材 い草で湿度調整

い草の断面



畳表のい草の断面をみると、薄い表皮と綿のような芯で構成され多孔質な素材で備長炭に似ているともいわれ、これが畳が健康に良いと言われていた理由の一つです。

高温多湿の日本の気候の中で、室内の湿度調整の役割に適しています。い草の吸湿と除湿の繰り返し試験では40g/m²の保湿度で理想的な湿度を維持し、吸湿除湿の優れた機能が繰り返し発揮されました。

畳の上で子育て 集中力UP! 学習能力・運動能力向上に期待

畳の上で育った子供は足首の可動範囲が大きくて動きが機敏になっているようです。これは怪我もし難いだけでなく、スポーツ選手の運動能力向上にも役立つようです。スポーツの基本は地面にしっかりつかむ足とバランス良く機敏に動けることが大事だといわれています。畳で育った子供達はスポーツ選手になることも期待できそうです。

森田洋准教授(北九州市立大学)の実験によると、畳の上で勉強すると学習効果が14.1%も上がるそうです。集中力がアップして学習を持続できるようです。子供の勉強部屋に畳を入れる事をお勧めします。

お年寄りから畳を取り上げるのは如何なものでしょう

よく若い方がお年寄りの為にと畳からフローリングに変えて生活し易くしたいと改装されています。しかし転んだ時の骨折率が畳よりフローリングの方が高く、お年寄りが骨折するとリハビリにも苦労中には入院中に痴呆が進むケースもあるようです。ご年配の方には転んでも骨折率の低い畳を残して欲しいものです。

賃貸の畳にも国産の畳表をお選びください

賃貸は新婚さんや子育て世代の方が利用されるケースも多く、安全性を考えないといけない賃貸に使用される畳の多くは、中国産の畳表が使用されているのが現状です。中国産畳表は日本のような安全な環境や管理でい草栽培がされているのか不安が多く、売れば良いと着色までされている物もまだ見かけます。国産の畳表でも賃貸向けの畳表は流通していますので、国産の無着色で防虫防カビ加工のしていない畳をお選びください。(寄稿)

DIYでも扱いやすい滑り止めが付いた置き畳やカラー畳、薄型畳など新しいスタイルの畳が商品化されています。国産い草にこだわった商品も開発されています。DIY型リフォームでは、化学染料で着色されている新建材畳等ではなく、できるだけ自然素材にこだわったものを選びたいものです。

株式会社 和ごころ工房 <http://www.wagokoro.net>
広島県安芸郡海田町新町5番9号 / TEL082-823-2977



人の暮らしの基本である「衣・食・住」。

衣服や食事は自分らしいものを選択しやすいが、住居は、自分らしくしようとすると持ち家でないと難しい・・・賃貸であっても、自分らしい住環境で暮らしたい人に向けて、DIY型賃貸住宅の提供とDIYサポートの提供をしていきたい。

「DIYリフォームの実践ができる場づくり」 有限会社 三沢管財 代表取締役 三澤 正明

misawakanzai@gmail.com

三澤 正明 プロフィール

有限会社 三沢管財 代表取締役
2015年までの13年間に東京にてITエンジニアとして働く
2016年より広島に戻り不動産貸付業を行う実家の会社を引き継ぐ
2017年より空き家、空き地を利用した様々な企画を手掛けている



私は、2015年に実家の不動産貸付の会社に入社したのですが、その頃は建物に関する知識は全くなかったため、所有物件のリフォームはすべて業者をお願いするしかありませんでした。いつかは自分の手でリフォームできればという想いを持ち始めていたころ、縁あってDIYリフォームアドバイザー資格を紹介して頂いたのがきっかけで当資格を取得しました。

資格取得後にまず手掛けたのが、呉市(広島)にある30年空き家だったマンションの一室をレンタルルームにするプロジェクトです。

知り合いの施工業者さん協力のもと、壁は総勢30名を超える方に手伝って頂き塗装や左官で仕上げ床は職人さんをお願いして30mmの杉無垢材を張りました。

DIYを楽しみたいという方々やプロの方と一緒に、楽しみながら作業できるのもDIYリフォームの魅力だと、このとき実感しました。

—DIY型賃貸借住宅の実践—

DIYリフォームは魅力的ですが、DIYできる賃貸物件があまり無いという課題があったので、昨年、広島市鶴見町にてDIY型賃貸住宅の提供を開始しました。仲介業者を介した一般募集はしておらず、口コミのみでの募集としていますが、知り合いからの紹介などで10名くらいの方に見学頂きました。現在、2名の方に借りて頂き現在1名は絶賛DIYリフォーム中です。私もDIYリフォームアドバイザーとしてアドバイスをしたり、業者さんを紹介するなど入居者の方が思い描く部屋を実現できるようお手伝いしております。

—これから学びたいこと—

部屋の雰囲気は、壁・床・天井でガラッと変わるので今後は壁紙や床材の張替えについて学べたらと思っています。特に賃貸の壁紙は面白みが欠けるので、壁紙選びから張替えまでを入居者の方と一緒に楽しめたら、賃貸でも「自分らしい暮らし」を実現していただけるのではと期待しています。(寄稿)

お客さんとのコミュニケーションを大事にしたい、デザインだけじゃない、お客さんの強い思いをなんとかカタチにしたい、と施主と職人さんとの橋渡しをしながら個性的な店舗の改装等を手掛けていらっしゃるアトリエmicanの松原綾さんにお聞きしました。

「DIYリフォームの心得」 アトリエmican 主宰 松原 綾



天井と壁をDIYで満足のイメージに

資格取得のきっかけは？

DIYは楽しそう。ただ実際やってみると体を動かすことなので、結構しんどい。やっぱり上手な人が周りにいるからやってみようかな、というタイプです。DIYリフォームアドバイザーの資格は、「今、DIYの時代が来ているかもしれない。知識として何か得るものがあるかもしれない」と思い受講しました。お客さんからのニーズもあるかもしれない、自分もDIYをやったらどうなるんだろう？そもそもDIYリフォームって何だろう？そう思っていました。

DIYリフォームアドバイザー資格について

DIYリフォームに興味を持った方が始める足掛かりとして、この資格はとても充実したものだと思います。DIYリフォームをする時、「知識」と「ことば」があれば、自分の思いを職人さんに伝えるのが容易になります。例えば「筋交い」。単語を知っていれば、「それ、何ですか？」職人がいちいち説明しなくていいですから、会話がスムーズに進み、的確な言葉を使うことで自分の思いを伝えることができると思います。

DIYリフォームを勧めない？

私は、お客さんに積極的にDIYリフォームを勧めていません。目的が、「安く済ませたい」というのであれば、やらない方がいいと思います。経験がないと時間がかかるし、思ったより金銭的負担が大きい場合もあります。「道具持っていますか？」「いろいろ揃えとお金がかかりますよ」「1回しか使わないのに大丈夫？」職人が早く手際よく作業ができるのは、よい道具、いろんな種類の道具を持ち、時間をかけて常に技術を磨いているからです。それでも、お客さんがDIYでやりたい!というのであれば、その時は全面的にサポートします。自分の住まいだからできることなので、「それはやるべきです!」と言いたい。そして、1日でもいいので職人の指導をお願いするのがポイントです。自分の物件で経験してもらって、「しんどかった。やっぱりプロはすごいね!」と理解してもらえることもありがよいことです。DIYを経験して、「またやりたい」と思うのか、「もうやりたくないし、やっぱりプロに頼もう」と思うのか、その判断基準が選べるのが大事だと思います。

DIYリフォームとは？

私も自宅に棚を作りました。大工さんなら3分で出来そうなところを半日かけて。物を作るのは好きです。自分の家なら出来るのです。自分で納得しているから楽しいです。でも人の家なら責任もあるし、きれいにしたい。「DIYリフォーム」のメリット・デメリットをきちんと確認してアドバイスを心掛けることが大事だと思います。この前、全くDIYリフォームに興味がないお客さんに完成間近で「思い出づくりをしませんか?」と、ちょっとだけDIYしてもらいました。愛着をもってもらえれば、と思い込めて。



端材を使ってDIYでオリジナルテーブルに



松原 綾 プロフィール

二級建築士
宅地建物取引士
福祉住環境コーディネーター 2級

広島で一番小さな設計事務所アトリエmican主宰ひとりりで頑張っているあなたに寄り添い、応援する設計事務所です

DIY型リフォームワークショップ

無垢と自然素材で創るDIY型リフォーム

DIYリフォームワークショップは、実践技術を磨く場として多彩なプログラムが予定されています。ホームページにて開催案内の内容を確認してください。

DIYリフォームアドバイザー資格認定講座及び入門講座の受講者は、様々なDIYリフォームワークショップ(DIYリフォーム研究会企画)に参加することができます。

- ワークショップメニュー
- ①DIY型リフォーム事例見学・研修
 - ②塗り壁の実践
 - ③三和土(たたき)の実践
 - ④木材加工の実践
 - ⑤壁塗料の実践
 - ⑥床の再生(フローリングの張り方)
 - ⑦壁紙の貼り方
 - ⑧モザイクタイルの張り方
 - ⑨大工道具の選び方・使い方・研ぎ方
 - ⑩電動道具の選び方・使い方
 - ⑪古民家再生
 - ⑫棚の取り付け方 etc

木材加工

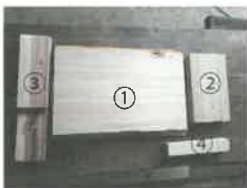
DIYを始める方におすすめなのが木材加工です。木材加工ではDIYに必要な工具や道具の使い方、釘などの副資材の基礎知識とその選び方を学ぶことができます。基本の木材加工の技術を修得し、収納の取り付けや床の貼り替えなどに挑戦しましょう。



小テーブルづくり

- | | |
|--|---|
| <p>材料</p> <p>①天板 耳付き桧厚板35mm、幅200~300mm
鉋などで表面を平行に整えるプレーナー加工をするとよい</p> <p>②脚 赤松野縁KD材(北洋赤松)(35×35×2000) 4本
KD材… Kiln-Dried の略で人工乾燥という意味
(ホームセンターでは6、9本入りなどセットで販売)</p> <p>③幕板 杉(85×9×2000) 長手2枚、短手2枚をカット</p> <p>④補足材 赤松胴縁(欧州赤松)(40×16×2000) 2枚
(ホームセンターでは荒材束売:白松を1束10本で販売)</p> | <p>副資材</p> <p>釘 打ち込む木材の厚さの2.5~3.5倍が目安です。1cmの厚さの木材を打ち込む場合は2.5~3.5cm</p> <p>コーススレッド 脚を天板につける際に長さ32mmのを使用</p> <p>サンドペーパー サンドペーパーは番手(＃)で表示されます。木材の加工・仕上では＃120~240の中目と呼ばれるものを使用するのが一般的</p> <p>木工ボンド 木材の仮止めに使用</p> |
|--|---|

1. 材料をカットする



天板1枚、脚4本、幕板の長手と短手をそれぞれ2枚ずつ、脚を天板につける際の補足材2枚をカットします。幕板は天板から出ないように、お好みで長さを決めてください。のこぎり、電動丸鋸を使ってカットします。コンベックスメジャーを使って測り、直角はサンガネやスコヤを使います。

2. 脚を組み立てる



脚の先端にボンドをつけ、補足材で脚2本を固めて、天板に固定するための部材を取り付ける。ボンドで固定した後、脚と天板を釘打ちします。
●は釘を打ち込む場所です。

3. 脚と幕板のセットをつくる



まず短手の幕板(1枚)と脚(2本)で1セットを作ります。幕板は厚さ9mmと薄いので、25mmの釘を使います。このセットを2つ作ります。



次に長手の幕板をつけます。このときに短手の小口を覆いかぶせるようにつけます。脚は真っすぐではなく、脚先が少し外に向くよう(ハの字)に取り付けると安定します。幕板を置いてから、釘を4本打ち込みます。

4. 天板に脚のセットをつける



天板の上に脚と幕板のセットを置き、左右前後のバランスを取ります。
・天板は木表・木裏どちらを表面にするかお好みで選んでください。
・天板への脚のセットはコーススレッドで固定します。天板に脚をつけるときはノックダウン(組み立て・取り外し)できるように、ボンドは使わない方がよいです。

5. 脚の長さの調整

無垢材で造る四脚のテーブルなどは微調整が必要です。中目のサンドペーパーで十分調整できますが、脚の長さのバラつきが気になる場合は小型の鉋で削るとよいでしょう。

6. 全体の仕上げ

サンドペーパーや小型の鉋、NTドレッサーなどで面取りを行います。天板の表面はサンドペーパーで仕上げます。天板をワトコオイルなどの自然オイルで仕上げると汚れを防ぐことができます。

今年度のワークショップの開催についてはHPにて随時お知らせします。

■お申込み 一般社団法人住環境教育協会

■HP <http://www.juu-kyoiku.com>

ワークショップのページからお申込みください

■TEL 082-241-5707・FAX 082-241-5645

高齢期の健康で快適な暮らしのための住まい～DIY型リノベを考える

国土交通省改修ガイドラインより

“高齢期に備え早めに住まいを改修しましょう!”のキャッチの下、国土交通省が策定を進めていた「高齢期の健康で快適な暮らしのための住まいの改修ガイドライン（GL）」が本年3月末に発表されました。

そこに至った経緯として同省は「高齢者の多くが自宅での生活の継続を望み、退職後の期間も長期化する一方で、その住まいは断熱やバリアフリーが十分でない場合や、広くて維持管理が負担になる場合などがあります。高齢期を迎える前の可能な限り早い段階で、高齢期の住まいや住まい方を選択することが重要であり、中でも自宅の改修は有効な手段です。」「今後は、地方公共団体や事業者団体と連携し、高齢期に備えた早めの住まいの改修の促進を図ってまいります。」と述べています。

GLの概要は次の3点。(詳細はGL参照)

- (1) 改修を行う際に配慮すべきポイントを8項目に整理
- (2) 主にプレシニアとアクティブシニアを対象に早めの改修を推奨
- (3) プレシニア・アクティブシニアに加え、専門家や事業者、地方公共団体の活用も想定

改修を選択する際の留意点 (国交省のHPより)

1) 高齢期の住まい・住まい方の自己選択

改修・建替え・住替え等の多様な手段について
高齢者やその家族が、多面的に検討し判断することが必要



2) 高齢期の住まい・住まい方の専門家への相談



専門家や専門家による相談窓口

- ・多様な視点から情報を整理（アセスメント）を行うことが望ましい
- ・住宅の劣化や不具合の発生等の把握（インスペクション）もあわせて行うことが望ましい

皆さんもご承知のように、2024年には、いわゆる団塊の世代(1947年～49年生まれ)全員が後期高齢者となり、我が国は未曾有の高齢者国家に入るといわれています。そのため国も様々な施策の検討を進めており、このGLの策定もその一環と思われます。しかし高齢者が増える一方で、現役世代の数は減少の一途をたどり、その結果、GLに掲げられた工事や設備に関わる人材の不足は明らか。

そこで注目されるのはDIYリフォームではないかと予想されます。

自然素材を使って、自分でできるところは自ら改修するという、欧米並みの思想の普及に促されるのがDIYリフォームアドバイザーです。今後アドバイザーの活動の領域はますます広がり、新しいビジネスの創出も期待できそうです。

(国交省改修ガイドラインの詳細は <http://www.mlit.go.jp/common/001282248.pdf>)

道具の知識 Vol.2

カジヤと釘締め

曲がった釘を抜くのが釘抜きですが、木工に便利なのは、カジヤという釘抜きに特化した道具です。L型の両端が釘抜きになっており、直線側は釘頭を浮かすのに使い、L型側は浮かした釘を、てこの原理を活かして抜くのに使います。

板で小箱をつくる時などには、三得釘メという小さな釘抜きが便利です。これは釘抜きの機能に加え、釘締め、小さなハンマーと、1本で3つの仕事をこなせるので三得釘メという名がついているようです。

家屋の解体など長い釘を抜く場合は、長い平パールが必要です。平パールは大型の釘抜きで、L型の方の釘抜きは回転半径が大きく、てこの働きが使えるので長く太い釘など抜くことができます。もう一方の薄く平たい形状の先端部はモノを持ち上げたり、こじ開けるのにも使えます。



カジヤ(中と小サイズ)



三得釘メ



平パール

単層フローリングを張る場合、フロアネイルを使って施工するときには、釘メを使うよりセンターポンチを使う方が失敗なく正確にフロアネイルが打込めます。N釘の釘頭はフラットですが、フロアネイルの釘頭は小さく中央に凹部があるので、先端のとがったポンチの方がズレなくて正確に打てます。釘メは細くなった先端が小さな面になっています。



いろいろなセンターポンチ

MU・KUゼミ DIY型リノベによる住まいづくりを学ぶ

主催：NPO法人 住環境デザイン協会
共催：住宅デザイン研究所

DIY型リノベの基礎知識やスキルを学ぶ「MU・KUゼミ」が広島にて開催中。無垢材を使用した人にやさしい住まいづくりの手法を、6回講座で学びます。この度、実施されたゼミ(第4・5回)の講座内容をお伝えします。



【第4回】 4月27日開催 古民家再生の手法

古民家を自分たちの手で再生したい、という声をよく耳にします。古民家を再生したい方は多くいらっしゃいますが、実現できていない人がほとんどです。
築100年以上のものを古民家と呼び、100年未満のものを古家と呼ぶ傾向にあります。具体的かつ明確な定義はありませんが、古民家には大変価値があるといわれています。
古民家の価値はなんといっても昔ながらの日本の雰囲気だと考えます。また、無垢の建材が使われており、体にとっても優しいです。
古民家の構造や構成要素、使われている材料を知ること、古民家を活かし、よりよいものに再生する手法について学びました。

【第5回】 5月25日開催 アーツ&クラフツの住まいづくり

アーツ&クラフツとは1880年代にイギリスのウィリアムモリスが主導したデザイン運動のことです。産業革命により大量生産が可能になると、安価で粗悪なものが出回るようになりました。
この考えはイギリスだけでなく、アメリカ、日本など各国のデザインに影響を与えました。そしてこの考えは現在の日本の住宅にも通じるものがあります。ただおしゃべり、と感じるだけでなく、デザインの源流を学ぶことにより「デザインとは何か」と向き合い本日のデザインについて学ぶ講座となりました。

今後のMU・KUゼミ カリキュラム

	日程	テーマ
第1回	7/27 (土)	DIY型リノベで快適住まいづくり
第2回	8/31 (土)	木造住宅のリノベーション
第3回	9/28 (土)	マンションのリノベーション
第4回	11/2 (土)	古民家再生の手法
第5回	11/30 (土)	無垢フローリングの選び方
第6回	12/21 (土)	アーツ&クラフツの住まいづくり

時間 10:00~12:00 参加費 1000円/回
場所 住宅デザイン研究所 (広島市中区大手町2-5-11)

これからのDIYリフォームアドバイザー資格認定講座

第5回

広島会場 7月9日(火)入門講座
7月10日(水)資格認定講座

第4回

東京会場 10月25日(金)入門講座
10月26日(土)資格認定講座

new

鹿児島会場 9月27日(金)入門講座
9月28日(土)資格認定講座

第2回

沖縄会場 11月29日(金)入門講座
11月30日(土)資格認定講座

時間(各会場共通) 入門講座 10:00~16:00
資格認定講座 9:30~16:30

※入門講座をDVD受講に変更することができます

住環境教育協会HP
住環境デザイン協会HP

www.juu-kyoiku.com
www.juu-design.net



DIYリフォームアドバイザー
資格認定講座公式テキスト
トソー出版

在宅DVD講座

自宅において、会場LIVE講座と同じ内容・受講料で学び、資格取得やDIYリフォームの知識をことができます。



受講メリット

- ①自分のライフスタイルに合わせて学習できる
- ②DVDとテキストにより、DIYリフォームの知識を繰り返し立体的に学習できる
- ③全体を俯瞰しながら部分的に学習できる

受講コースは3種類

- Aコース：入門講座・資格認定講座セット受講
(指定資格をお持ちでない方)
- Bコース：資格認定講座受講
(指定資格保有者用コース)
- Cコース：入門講座のみの受講

表紙画像



うつく 浮造り杉板単層フローリング

浮造りとは、板の表面を薫東(わらたば)などでこすり、木の硬質部を浮かすこと。表面をこすることで、年輪の凹凸を際立たせている。杉などの針葉樹に多く使われる仕様で、木の表面を軽く焼いてから、浮造りすることもある。
床材に使用すると、表面の凹凸が足に適度な刺激が伝わり心地よい。

DIYリフォーム情報誌「MU・KU」では、DIYリフォームに関する情報をお待ちしております。

問い合わせ先・お送り先
info@juu-kyoiku.com