



【四季の窓景】 第3回 東京都港区 S様邸

特集 秋の夜長に考える

## 眠りの質を高める 寝室の作り方

住人十色

「この部屋が与えてくれた、有意義な時間の使い方」  
タレント 相沢まきさん

拝見！世界のマンションライフ

カンボジア・プノンペンに残る、揺るぎない家族像

快眠セラピスト・三橋先生が指南します！

# 秋の夜長に考える 眠りの質を高める寝室の作り方

明かりや香り、寝具の素材、マットレスなど「快眠」にこだわった3人の寝室を拝見！  
リラックスできる寝室作りで、あなたの睡眠も充実させてみませんか？

プロダクトデザイナー・TUULIさんの場合

「快眠を誘う、落ち着いたグレイッシュ空間。  
間接照明のほのかな明かりでリラックス」



白×黒のプロダクトを扱うウェブショップ「mon・o・tone」のデザイナー。近著『「見せる」と「隠す」ですっきり暮らす モノトーンインテリア』（マイナビ出版）。<http://blogs.yahoo.co.jp/tuulituulituuli>



快眠セラピスト  
三橋美穂先生



心、体、睡眠の環境を整える快眠メソッドを提唱。講演からベッドメーカーのコンサルティングまで、幅広く活躍。近著『驚くほど眠りの質がよくなる 睡眠メソッド100』（かんき出版）。<http://sleeppeace.com>

快眠の工夫がちりばめられたTUULIさんの寝室。部屋全体を目にやさしいグレイでまとめるなど、落ち着いたインテリアを意識しています。真っ白だった壁紙も、寝具や雑貨のグレイに合わせて温かみのあるオフホワイトに張り替えました。サイドテーブルとして使っているのは、「コンランショップ」で購入した大きさ違いのトランク。中には、オフシーズンの寝具をしまっています。

置きしたセンサーライトの明かりのみ。部屋全体を明るく照らす天井の照明は使わず、やさしい明かりが周囲のみをほのかに浮かび上がらせます。センサーライトは、寝室に入っただけに明かりがつくように扉の近くにひとつ、クロゼット横のトルソーの下にひとつ。「トルソーなど形のおもしろいインテリアの下に明かりを置くと、壁にその影が映ってきれいなんです。とくにおすすめなのはイミテーショングリーン。テーブルランプの横にも置いているのですが、葉影が壁に映り、幻想的な雰囲気を演出してくれるんです」

落ち着いたインテリアに、防災面での安心感、癒しの明かりの効果で、寝つきはいいというTUULIさん。

「ブラインドからさしこむ朝日で自然に目覚めるようになったら、睡眠と起床のリズムができたような気がします」



**クローゼットも  
グレーで統一**  
扉を外し、グレーのロールスクリーンを設置。中のボックスもグレーです。

**快眠ルール 1**

**低い位置の間接照明で  
落ち着く空間に**

寝る前は天井の照明は使わず、床に置いた2つのセンサーライトとベッドサイドのテーブルランプの明かりのみで薄暗く。下から照らす暖色系の明かりでリラックス！

Close Up



**センサー式で  
自動的に点灯、消灯**  
「イケア」で購入したライト。部屋のコーナーに置いて、壁をほのかに照らします。



**快眠ルール 4**



**朝日が柔らかく  
さしこむブラインド**

東向きの寝室の窓には、光の入り方が調整できるブラインドを取り付けました。「眠る前に羽根の向きを下にしておきます。すると朝、日の光を感じて、心地よく目覚めることができます」。

**三橋式ワンランクアップの快眠テクニック**

**ベッドの位置は壁から  
少し離すのがおすすめ**

「壁とベッドがくっついていると、どうしても湿気がたまり、カビやすくなります。壁から10～20cmほど空けて左右に空間を作ると通気性が良くなり、より快適に過ごせます」



**快眠ルール 4**

**快眠ルール 2**

寝具や絨毯、ブラインドなど、すべてやさしいグレイッシュトーンでまとめられた寝室。

**快眠ルール 2**

**肌触りのいい素材に  
包まれて眠る**

「寝具を選ぶ時の基準は、肌触りの良さです」。とくに、肌に直接触れるベッドシーツとタオルケットは、ふんわり柔らかな風合いのバイル地を選んでます。



**快眠ルール 3**

**スマホやタブレットは  
寝室に持ち込まない！**

「仕事場を兼ねるリビングでは、パソコンに向かっていることが多いので、オフの寝室には、スマホやタブレットは持ち込まないようにしています」。眠るためだけに寝室に入ること、オンとオフのメリハリをつけています。

「体を整えてから眠りにつくことで  
疲れを回復し、明日の元気につながります」



2面の窓から光と風がたっぷり入る、気持ちのいい寝室。朝もすっきり起きられます。

YMCメディカルトレーナーズスクール所属。生活を豊かにするアロマセラピー検定や、ジュニアスーパーフードマイスターなどの資格も取得。



「以前は眠りが浅かったんです」と小野田さん。そんな自分の体質を改善するために、ヨガを始めたのだそう。

「寝る前と起きた後にストレッチをすることで、だいぶ変わりました。寝る前はあまり体を刺激しすぎないように、ゆっくり体を伸ばすことを心がけています」。体をほぐして血液の流れを良くし、深く呼吸ができるように体を整えてからベッドに入ること、より深く眠れるようになったのだとか。

ストレッチのほかに毎日の習慣になっているのは、芳香浴。寝る前は精神を落ち着かせるラベンダーなどのアロマ精油を使い、心身が自然と睡眠への準備に入るように。朝や昼は、気力を高めるオレンジのアロマ精油を使います。「心身両面を整えてから眠ること、質のいい睡眠がとれるようになりました」

**快眠ルール 3**

**就寝前と起床後に軽くストレッチ**

「ストレッチをすると筋肉のコリがほぐれて血流が良くなり、ぐっすりと眠れます。翌朝もすっきり起きられるので、毎日の習慣にしています」



**快眠ルール 1**

**寝る1時間前から芳香浴を楽しむ**

小皿に重曹を入れ、そこに鎮静効果があり、自律神経のバランスを整えるラベンダーとクラリセージのアロマ精油を。2～3滴たらして、香りを楽しみます。



**快眠ルール 2**

**枕は2種類。日によって変えて**

最高級ホテルでも採用されている柔らかな枕と、バスタオルを丸めた枕を使い分け。「ホルモンバランスで日によって体のラインが変わるので、その日の状態で枕も変えます」。

快眠ヨガポーズ



**朝は体側を伸ばす**  
タオルの端を持って両手を上げる。息を吐きながら、体を横に倒して1～2分キープ。逆も同様に。3セット。



**寝る前は足上げ**  
仰向けになり、丸めたタオルを腰の下に置く。両脚を真っすぐ上げた状態で1～2分キープ。3セット。

三橋式ワンランクアップの快眠テクニック

**エアコンの近くは乾燥しやすいので要注意**

「エアコンの下に枕の位置があると、風が顔にあたりやすくなります。寝ているうちに顔が乾燥してしまう可能性があるため、扇風機を併用して風を循環させるといいでしょう」



Close Up



首に沿うようにタオルを丸めて首のラインにフィットするようにバスタオルを丸め、頭をのせて微調整します。

インテリアコーディネーター・毛利一平さんの場合

## 「オーク材の家具にリネンの寝具、カーテン。天然素材に囲まれた、やさしい眠りの空間です」

職業柄、常に「暮らし」について考えている毛利さん。「機能性とインテリア性を両立させる空間が理想です。なかでも寝室は、1日の約3分の1を過ごす場所だから、とても重要です」とくにこだわったのは、何時間

も体を預けるマットレス。こちらは、コイルの上下に7層と11層の詰め物が敷かれ、ふんわりとした寝心地が特徴。安定的に体を支えてくれるのだそう。体に触れるシーツ、ベッドカバー、枕はすべて通気性のいい天然素材のリネン生地を選びました。窓からの熱や冷気を避けるため

にはベッドを離していますが、そこにはマガジンラックを設置。奥行きをとらないタイプで、圧迫感もありません。「ここにはお気に入りの本をディスプレイ。好きなものに囲まれることで、よりリラックスできる空間になりました」

自社工場で丁寧に作られる木の素材感が美しい家具や、おしゃれな雑貨が揃う「モモナチュラル」のインテリアコーディネーター。www.momo-natural.co.jp



黒いフォトフレームが、白×茶のナチュラルな空間の印象をピリッと締めています。



### 快眠ルール 4

#### 寝室全体の色と素材を揃える

籐のランプシェードに、無垢のオーク材の家具。全体を茶系でまとめ、天然素材で統一することで、寝室を温かなリラックス空間に。



### 快眠ルール 1

#### 窓辺には薄手と厚手のリネン素材のカーテンを

「リネン生地から柔らかな光がさしこみ、気持ち良く起きられるんです。また、さらっとした肌触りで通気性がいいので、寝具もリネンです」



### 快眠ルール 3

#### 絶妙なソフト感のマットレスを愛用

世界の最高級ホテルでも採用されているサータ社のマットレス。「通気性が高く、吸湿性のない素材が使われているので、1年を通して質のいい眠りがとれるんです」。

### 快眠ルール 2

#### ベッドは掃き出し窓から少し離れた位置に

夏は暑く、冬は冷える窓辺からベッドを離すことで、快適な眠り環境を実現しました。また、窓は結露などで湿気がたまりがち。空間を設けることで、通気性を良くしています。



### 三橋式ワンランクアップの快眠テクニック

#### 寒い冬にプラスするなら保温性の高い敷きパッドを

「リネンの寝具はとくに夏におすすめですが、もし真冬に寒さを感じることがあれば、保温性の高い敷きパッドをプラスして。冷気は床からくるので、背中側を遮断しましょう」



習慣と枕を変えれば、睡眠の質はグッとあがります  
ぐっすり眠れない、すっきり起きられない時は、まずやってはいけない習慣を自覚することが大切。枕も快眠をもたらすポイント。枕の選び方と、おすすめの高機能枕をご紹介します。

## 眠りを妨げる NG 習慣



### ハードな筋トレ、スマホ、勉強も NG

体や頭をハードに使うと、寝つきが悪くなります。就寝の2時間前にはやめて、体をクールダウン。スマホも控えて。



### 平日と休日の起床時間を変えない

決まった時間に起きることでつくられる、睡眠のリズム。休日は、平日の起床時間に1～2時間プラスする程度に。



### 無理やり眠ろうとしない

ベッドの中で眠れない状態が続くと、それが癖になります。眠れない時は、リビングで音楽を聴くなどでリラックスして。



### 就寝前のタバコ、お酒は控える

寝る直前の喫煙や飲酒はダメ。とくにお酒は、就寝中にアルコールが分解されると目が覚めてしまうことがあります。

理想の睡眠をとるには、「量」「質」「リズム」の、3つの要素が重要になります。必要な睡眠の量は年齢とともに変わりますが、7時間を目安にするといいでしょう。眠りの質をあげるには、タバコやカフェイン、お酒など寝る前は控えること。また、ベッドに入ったら考え事をしないようにしましょう。どうしても寝る前はネガ

ティブになりがちで、不安感が増し、眠れなくなってしまう。ストレスは安眠の敵。考え事や悩み事は朝、起きてからにしましょう。リズムは毎朝、同じ時間に起きることがポイント。習慣にすることで、自然と体にリズムがついてきます。休日だからといって起床時間を大幅に変えると、せっかくのリズムが乱れてしまうので注意。

睡眠医療認定医  
林田健一先生

スリープ&ストレスクリニック院長。近著『朝、スッキリ目覚め「いい眠りだったな」とつい言うってしまう本』（主婦の友社）。www.e-oishasan.net/site/hayashida/

## スムーズな入眠を叶えます！ 三橋先生が注目する

## 最新高機能枕

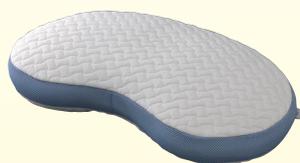
首のラインや後頭部の形状など、自分にあった高さの枕を見つけましょう。朝起きると首や腰が凝っていたり、眠りが浅い場合は枕を変えてみましょう。枕選びの一番重要なポイントは「枕の高さ」。枕の高さが自分の首のラインにあっていないと頸椎に負荷がかかり、体の緊張がとれません。首のラインに沿った枕で寝ると、姿勢が安定するのでも途中で目が覚めることもなく、すっきり起きることができます。



2 ムアツ スリープスパイロ  
¥10,000 (税抜・高弾性LOWタイプ) / 昭和西川



1 リフワージュ  
¥17,000 (税抜・LOWタイプ) / 日本ベッド製造



5 トゥールスリーパー  
cero<セロ> ピロー  
¥9,800 (税抜) / ショップジャパン



4 スマートフィット ピロー  
¥19,500 (税抜) / パラマウントベッド



3 抱か枕 アーチピロー FUN  
¥9,400 (税抜) / 眠り製作所

5 枕の中央にくぼみのある構造で、頭が丸い人におすすめ。後頭部が圧迫されずに眠れます。通気性がよく、洗濯可能。

4 ストレートネックの人が無理なく眠れる枕。ゆったりした80cmの幅広サイズなので、よく寝返りをうつ人にも推奨します。

3 就寝時にできる頭、肩、腕の隙間を埋めてくれる枕。背中丸まっている人や、横向き寝が多い人におすすめです。

2 後頭部が平らな人におすすめ。頭の重さを凹凸で支え、安定した姿勢を保ちます。高さ調整シートで、簡単に調整可能。

1 頭がゆっくり沈んでいくラグジュアリーな枕。内部は上下、裏表でダウン混率を変え、4パターン寝心地を叶えます。

■ MANSION DATE ■

間取り：1LDK

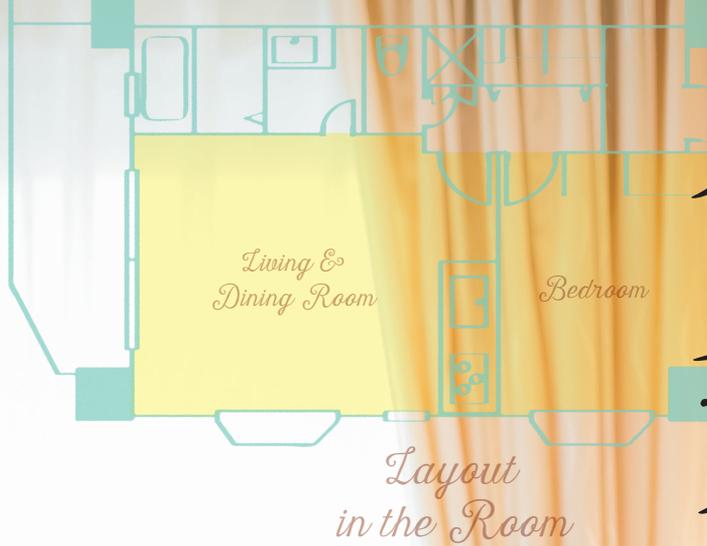
延床面積：41.22㎡

窓が3つあるLDKは、外光がたっぷり注ぐ気持ちのいい空間。白っぽいカラーリングを意識的に取り入れて、部屋が広く見えるように工夫しています。

タレント

相沢まきさん

1980年生まれ。デビュー以来、バラエティ番組を中心にマルチに活躍。美容に関連する多くの保有資格を集約した『一瞬で顔が変わる!キセキの自力整形』(セブン&アイ出版)を上梓。  
<http://ameblo.jp/aizawa-m/>



# 住人十色

マンションでステキな暮らしを楽しむ

幅広い美容知識で活躍中のタレント・相沢まきさん。相沢さんらしい、女子力の詰まったお部屋にお邪魔しました。

「このお部屋に住んでから、時間を有意義に使えるようになりました」



(1) 空気を浄化するというセージは、玄関でお香代わりに使用。  
 (2) シンプルな白い壁は、ウォールペーパーで華やかな雰囲気に!



(2)



(1)

### この部屋に決めたのは風水鑑定士の一言

飲食店やオフィスビルが建ち並ぶ駅前と、高台に立つ閑静な住宅地がバランス良く共存するこちらのエリア。ここに相沢さんが越してきたのは、約1年前のことです。

「テレビでも話していますが、恋人とお別れしたことを機に、引越越し先を探し始めました。『今度こそ幸せになってやる!』と、まず駆け込んだのが風水の先生のところ。先生の『この部屋なら大丈夫!』の言葉に後押しされて決めました」と、当時を明るく語ってくれました。

1カ月で15件以上もの内覧をしたという相沢さん。その部屋探して重視したのは、日当たり、間取り、収納の広さです。南向きのリビングは、明るくて清々しいスペース。風水で吉方とされており、相沢さん自慢の空間です。この部屋をさらに明るくしているのが、床や壁の白を基調としたカラーリング。濃いブラウンだった床には、白のフローリングマットを設置しました。

「部屋が明るいと広くも見えるので、白を意識してコーディネートしました。また、落ちている髪の毛などが目立つので、お掃除もマメにするようになりましたね!」

### アロマの効果で早起きが習慣に

相沢さんのお部屋におじゃました時、とくに印象に残ったのは「香り」。アロマディフューザーやアロマキャンドルで、その日の気分に合わせて香りを楽しんでいるそう。

「好きなのはローズ系の香り。気持ち落ち着かせる効果があるので、お部屋はもちろん、テレビ収録の時も、ローズ系のボディークリームを塗って、緊張をほぐすようにしています。おかげで、リラクセスして本番に挑めるんです」

香りを上手に生活に取り入れている相沢さんの、就寝前の定番はレモングラスです。レモングラスには、安眠を誘う副交感神経を安定させる効果があるそう。

「寝つきが良くなって、早起きになりました。しかも、朝から日差しがたくさん入るので、自然に目覚められます」

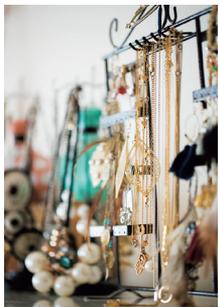
以前は、出かける直前に起き、バタバタと準備をすることも多かった相沢さん。しかし今では、起きたらまず窓を開け、床掃除するのが日課に。その後、コーヒーで一息入れてから出かけるほど、時間に余裕ができたと話します。「早起きのおかげで心にも余裕ができ、時間を有意義に使えるようになりました!」



(5)



(3)



(6)



(4)

### 自宅で簡単!

### 体の不調を整える“指ヨガ”Lesson



Lesson-1

#### 足のむくみに効果的

小指の第二関節を、痛くなくくらいに押し込みます。付け根部分を同様に押すと、太もものむくみに効果あり。



Lesson-2

#### 不眠を和らげる

手のひらの中央あたりを押し込みながら、1分ほど深呼吸を続けましょう。自律神経が整い、安眠できるように。



Lesson-3

#### 肩こりを楽にする

中指の根元付近をグッとつまみます。1分くらい、深呼吸をしながらほぐしましょう。

- (3) 「Anthropologie」の「Capri Blue」(手前)のキャンドルがお気に入り。  
 (4) ファッションのポイントにするという帽子。好きなブランドは「CA4LA」。  
 (5) 愛用のスロージューサー。撮影の前は、ジューススクレンジングすることも。  
 (6) アクセサリーは見せる収納で。今は「Ricoco」のピアスがイチオシ!

## 引越しがきっかけで アウトドアにも挑戦

朝型になり、時間に余裕ができた相沢さんは、レジャースタイルまで一転！ この部屋に越してから、今まで1度もしたことがなかったマリンスポーツを始めたり、久しぶりにゴルフを再開したり…。以前は、自宅で美容の勉強をして過ごすことが多いインドア派でしたが、外に出かける機会が増えたそうです。

「この部屋で1つ気になっていたのが、希望より少し狭いことでした。でも、風水の先生に、『狭いぐらいが丁度いい。居心地が良すぎると、外に出ないし、出会いもない！』と言われて納得。先生の言う通りになって、びっくりしていません(笑)」

そんな相沢さんは、今シミュレーションゴルフに夢中。友人とお酒を飲みながら、楽しんでるそうです。

「今はラフにゴルフを楽しんでいます。いずれは本物のコースに出たいですね」

## リビングでの時間が オンオフのスイッチに

「節約美容研究家」と呼ばれるほど、美容に精通している相沢さん。今注目しているメソッドをお聞きすると、「指



ヨガ」と答えてくれました。知るきっかけは、入院していた知人が、吉地恵先生の指ヨガを実践してぐんぐん元気になったこと。相沢さんは、すぐにインストラクターの資格を取得しました。

「習ってみるととても奥が深いし、効果もしっかり感じられます。それに、相手の手に触れながら施術を行うので、コミュニケーションにもなるんです」と、楽しそうに指ヨガを施してくれました。

そんな真摯に美容を追求している相沢さんですが、意外にも、お酒や食事はあまりセーブしないそう。大切にしているのは、オンからオフに、スイッチを切り替える時間。全力で仕事に打ち込んだ日は、リビングでアロマキャンドルを灯しながらお酒や食事を楽しみます。その分、筋力トレーニングやヨガ、ジューススクレンズなど、自分に合ったメソッドで体型維持を心がけているそう。このリビングを中心に、メリハリのある時間の使い方が、相沢さんの美しさの秘密のようです。

「筋力トレーニングもヨガも、外で習ったことを持ち帰って、リビングで復習することもあります。このリビングが一番好きな場所だし、私の生活になくてはならない『拠り所』のような場所なんです！」

# 転ばぬ先の知恵

## 第3回

マンションという集合住宅である以上、避けては通れない近隣トラブルや管理に関する問題。今回は「私有地内の無断駐車」問題など、よくあるトラブルへの対処法を伝授します。



### 相談1

ひとり暮らしをしていないはずの部屋に、複数の人が住んでいるようなのですが…

### 提案

管理組合に相談して  
居住者の確認&届け出をしてもらいましょう

マンションの各部屋に誰が住んでいるのかについては、管理組合が常に把握しておく必要があります。居住者かどうかわからない人が出入りするような環境では、他の居住者のプライバシーや安全を守りにくいです。区分所有者が住んでいる場合も、本人以外の同居人がいるなら届け出を求める例があります。

や届け出の依頼をしてもらいましょう。マンションの部屋を貸すこと自体は区分所有者の自由なので、迷惑行為や規約違反がなければ、「届け出をせずに住んでいた」という理由で、「共同利益背反行為」（区分所有法6条、57条）とされる可能性は高くありません。また、不特定の居住者が短期間だけ利用する「民泊」などは、仮に旅館業法上の許可を得ることができたとしても、管理規約違反となる場合もあります。

### 相談3

管理組合の役員をしない区分所有者。不公平感を持つのは私だけですか？

### 提案

金銭的な協力を  
認めた判例もあり！

マンションの区分所有者は管理組合の組合員となり、組合員には役員になる資格があります。つまり、居住していない区分所有者も、役員になることができるのです。ただし実際には、居住していない区分所有者が、十分に役員の仕事をすることが困難な場合もあるでしょう。

小規模のマンションの場合、特定の人が頻りに役員を引き受けなければならぬ可能性もあります。そのため過去には、役員の仕事の負担が大きい人と、組合の仕事にまったく関わらない人の不公平感をなくすため、居住していない区分所有者に対して、金銭的な協力を求めることを認めた判例もあります。ただし、実際に「協礼金」などを求めるためには、管理規約による規定が必要になります。

### 相談2

駐車スペース以外の場所に、車が止められていてジヤマ…。

### 提案

管理組合から車の所有者に注意するのが基本。  
予防措置も大切です

マンション内にある、駐車スペース以外の場所での無断駐車には、管理組合が対処するのが基本です。もともと有効なのは、車の持ち主が戻ってきた際に直接注意すること。それが難しい場合は、車にメモを残しておきます。ただし、メモが他人の目に触れにくいようにすることが大切です。

私有地内の無断駐車は、道路交通法に定められている「違法駐車」では

ないため、警察に通報してもレッカー移動などの対応をしてもらうことはできません。現実的な対策としては、空いているスペースに三角コーンを設置したり、「無断駐車禁止」の看板を立てるなど、予防措置に力を入れることがおすすめです。ちなみに私有地であれば、「無断駐車は罰金〇万円をいただきます」のように警告しても、金額が常識的であれば違法ではありません。

### アドバイスくれた人

桑田英隆 / 弁護士、マンション管理士。桑田・中谷法律事務所所属。常に依頼者の立場に立ったアドバイスと、その問題解決の手腕には定評がある。

### 桑田弁護士に相談してみませんか？

皆さまのお悩みの中から、毎号、桑田弁護士がアドバイスをくださいます。ご相談は巻末のがきにてお送りください。

# マンション便り

マリモコミュニティが管理するマンションから、管理組合の取り組みや理事長の声をお届けします。今回は、群馬県前橋市のマンションで実施されているコミュニティ活動をお伝えします。

群馬県前橋市

## ポレスター前橋元総社

赤城山の南麓に位置し、水

質の高い利根川の伏流水でも知られる群馬県前橋市に竣工された「ポレスター前橋元総社」。徒歩圏内には、大型ショッピングモールやスーパー、公園、小学校があり、良好な住環境が印象的な大型マンションです。

こちらのコミュニティ活動を支えるのは、エントランスを抜けた先に設けられたキッズルーム。「この場所は、とても重要な共有スペース。普段は子供たちに開放していますが、実は理事会もここでを行っています」と教えてくださったのは、理事長の添島泰成さん。そんなキッズルームの新たな活用法として実施されたのが、今回の不要品買取サーブिसでした。「担当フロントからの提案を受け、すぐに理事会で議決しました。ファミリー層が多く、不要品の処分に困っているという声もあり

ましたから」。

三輪車やぬいぐるみ、食器にオーディオ機器。次々と出張業者が待つ会場に不要品が持ち込まれます。「予想以上に高い値がついてびっくり！ 定例イベントになると利用しやすいですね」と、監事・福井涼子さんも興奮気味。外出ついでに立ち寄れる立地的利点もあって、居住者の反応も上々のよう。査定待ちの時間に、会話で盛り上がる姿も見られました。

「本格的なコミュニティ活動はこれから。今後は、先生を招いたヨガ教室や工作教室もできるといいですね。自治会担当理事・高橋真澄さんの奥様・顕子さんの尽きない発想に、理事長の添島さんも自信を漲らせます。「きつかけがあれば、コミュニティの輪はきっと広がっていくはず。そのきっかけの場となるのが、キッズルームなんです」。

## キッズルームを拠点にした絆を強めるコミュニティ活動



ポレスター前橋元総社  
群馬県前橋市元総社町  
1丁目3番8号  
15階建 全59戸  
2009年11月竣工  
事業主 株式会社マリモ



写真上：左から、フロントマネージャーの針替一嘉、会計担当理事の森村さん、自治会担当理事の高橋さんの奥様、理事長の添島さん、監事の福井さん、管理員の岩崎洋子。

写真下：今年7月に、地元消防署の消防隊を招いて実施された防災訓練。消火器やAEDなどのレクチャーを受けました。



# お住まい

ポレスターリバービュー川原町

M様邸

## 拝見

the room  
next door

宮崎平野を流れ、太平洋に注ぐ雄大な大淀川。川沿いに植えられた、幾本ものヤシの木が南国リゾートを彷彿させるこのエリアに、「ポレスターリバービュー川原町」があります。オーナーのMさんがこちらに住み始めたのは、竣工と同じ9年前。買い物帰りに立ち寄ったモデルルームに惹かれ、即決されたそう。

「何十年前も前から、大淀川沿いは生前の主人との散歩コースでした。その頃に、実はこのマンションの建設予定の看板を見ていたんです。それからというもの、前を通るたびに『ここに住みたいね』って、よく2人で話していました」と、笑顔で当手を振り返ります。「モデルルームに入ったのも運命だったんですよ、きつと！」。

「ご主人が他界されてからは、息子さんと2人で実家の寿司店の仕事に追われていたMさ

ん。「気持ち切り替える場所が欲しい」という思いと購入のタイミングが重なったことも、きっかけのひとつでした。「帰りが遅いので、家にいる時間は短いですが、この空間が疲れた心と体をリセットしてくれるんです。そして、眼下に広がる大淀川の景色がこのバルコニーからの眺望が、明日への活力になっていきます」。優しい存在感を放つ無垢材のインテリア、旅先で買い集めたアンティーク雑貨、そして休日の楽しみという洋酒とレコードのコレクションなど、すべてが1人時間に安らぎを与えてくれるそう。

「週末になると孫たちがやって来て、すごく賑やかなんです。それだけで購入して良かったなって(笑)。このマンションは、私にとつてのパワースポットなんですよね」。Mさんの満足げな表情がとても印象的でした。

“オンとオフを切り替えてくれる  
バルコニーから望む大淀川の原風景”

Mansion Owner



宮崎市内で50年続く、老舗寿司店の女将の顔も持つMさん。趣味は、世界各国のワインを飲みながらの洋楽鑑賞。



**2** リビング

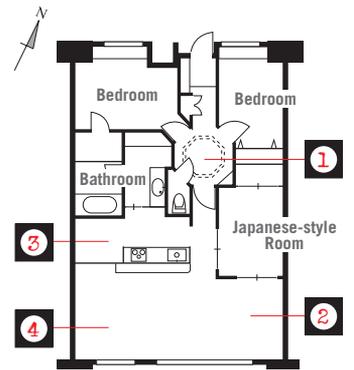
宮崎県産の無垢材を使い、天然の漆で塗装した名工・宮田伸一氏のダイニングセットは、こだわりの家具。ここからバルコニーの外を眺めるのがお気に入り。

我が家の  
ご自慢  
インテリア



部屋のあちこちにさりげなく配置された風情のあるインテリアは、Mさんが旅先で買い集めた各国のアンティーク物。「旅行に出掛けると、必ず骨董市や古美術店に足を運びます。年月を重ねた、独特の風合いが部屋に深みを与え、眺めていると気持ちも落ち着きます」とMさん。

FLOOR PLAN



バルコニーからは、夏は河畔で打ち上がる花火が楽しめるそう。バスルームに天然温泉が引かれていることも、購入の決め手でした。



**1** ギャラリーホール

玄関とリビングをつなぐ通路に広がる円型のスペース。お客様が最初に訪れる場所のため、低い位置にインテリアを配置し、空間の広さを演出しています。



**4** ダイニング

名工・宮田氏のテーブル&チェアをセレクト。リビングとひと続きになった約33㎡のスペースを、木の温もりを感じるリラックス空間に仕立てました。



**3** キッチン

調理作業スペースを2倍に広げ、リビング側に収納スペースを増設したシステムキッチン。「使いやすさを重視して、唯一リフォームをお願いしました。」

このマンションを担当しています

ポレスターリバービュー川原町  
宮崎県宮崎市川原町1-23  
15階建 全100戸  
2007年8月竣工  
事業主/株式会社マリモ



「男性と女性の、それぞれの視点でお互いを補い合いながら、管理業務に取り組みたいです」と、フロントの岩切も、2人の仕事ぶりに大鼓判を押します。



左から、フロントの岩切貴裕、ポレスターリバービュー川原町・管理員の横山 太と川越綾子。

# 時節の贈物

パラマウントベッド

## A 高機能枕

特集監修の三橋先生がおすすめする高機能枕。どんな寝返りでも受け止めてくれる80cmの幅広サイズで、さまざまな寝姿勢にフィット。スマートフィットピロー ¥19,500(税抜) / パラマウントベッド [www.paramount.co.jp](http://www.paramount.co.jp)



2 名様

1 名様

ヒューロム

## B スロージューサー

表紙に登場いただいた、相沢まきさんも愛用のスロージューサー。世界初の特許取得の低速搾汁方式を採用し、食材の栄養をやさしく、しっかりと抽出してくれます。ヒューロム スロージューサー H2H オープン価格 / HUROM <http://huromjapan.com>



## C 宮崎県伝統工芸 めんば

今回「お住まい拝見」で訪れた、宮崎県の伝統工芸品。材料となる樹木から、丹精込めて手作りされた弁当箱です。めんば(約縦20cm×横13cm) オープン価格 / 諸塚村特産品販売所 もろっこはうす [www.morokkohouse.jp](http://www.morokkohouse.jp)



10 名様

## 風ノ架け橋

皆様のご意見や  
ご感想を紹介！

このマンションに住み始めて、2年が経ちました。穏やかな気候の夜は、主人とベランダに出て、月見酒を楽しみます。育児に追われ忙しい毎日です

が、マンションで暮らす静かで安心できる一日一日が、私にとっての宝物です。

(西尾市 SMさん 29歳)

夜勤明けで帰宅すると、管理員さんが「おはようございます」「お疲れ様でした」と声をかけてくれます。何気ないその一言が、とても嬉しいのです。

(四日市市 KAさん 48歳)

気付けば、今のマンションに住んで7年。他の居住者の方とも面識ができました。オートロック、宅配ボックス、車

上荒らし対策の機械式駐車場、

適切な管理員さんと、とても

快適に過ごしています。

(館林市 TKさん 56歳)

いよいよ大規模修繕の日が近づいてきました。まだまだ遠

い先のことのように思っていました。無事に終わり、また綺麗なマンションになるのを楽しみにしています。

(三原市 INさん 51歳)

一軒家に住んでいましたが、今ではこの生活がとっても気に入っています。とくに、お風呂に窓があるのが一番です。一日中開けていて、いつもカ

ラリとしているのが、とっても素晴らしいです。

(広島市 KJさん 61歳)

最近、お隣のお宅にも子供が産まれ、隣同士でママトークをするようになりました。子供を通して育児相談もでき、マンションならではの交流の良さに感謝です。

(広島市 IKさん 36歳)

定年後入居を始め7年目を迎えます。四季を通じ、八甲田山そして岩木山を眺めながら暮らしております。

(青森市 WYさん 66歳)

冬に子供がもう一人増えるので、部屋をどう使おうかと思案中…。でも、嬉しい悩みなので前向きに楽しみます。

(倉敷市 HKさん 32歳)

希望賞品の記号を選んで、このページに添付されたハガキに必要な事項を記入してご応募ください。切手は不要です。当選者の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。

【締め切り】2016年12月15日(木)



電力の100%を輸入で賄っているカンボジア。電気代が高いためエアコンはご法度。各部屋に必ず扇風機が置いてあります。

Text / Akihiro Onishi Photograph / Cozy Nishikawa  
Coordination / Takahiro Sadoyama

# 拝見！世界のマンションライフ

不動産バブルに沸くカンボジアの首都、プノンペン。スクラップ・アンド・ビルドが繰り返される様を見守る現地の方は、どのような暮らしをしているのでしょうか？

## プノンペン ブラック ヴィスナー Prak Vesna 邸

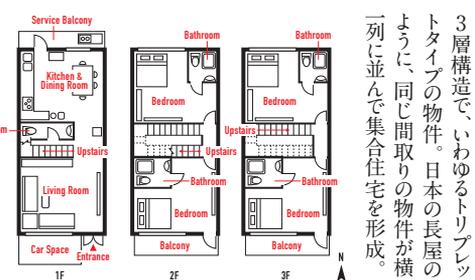


a. 約1世紀もの間、フランスの植民地支配を受けていたカンボジア。その影響で、新築の建物もコロニアル様式を色濃く残しています。  
b. 治安面では難のあるカンボジア。都市部の住宅では、防犯対策のために必ずと言っていいほど扉や窓は2重構造になっています。

### 急激な変貌を遂げるカンボジアと、 変わらない家族の絆

19世紀以降、植民地支配と隣国からの侵攻と内戦と、悲惨な歴史を持つカンボジア。アンコールワットをはじめとする観光以外ですと、日本人にはあまり馴染みがないかもしれません。ところが、ここ数年で経済は急成長し、GDPは毎年7〜8%で上昇中。世界中の企業グループや投資家からも注目を集めており、都市部は大型商業施設やオフィスビル、コンドミニウムなどの建設ラッシュに沸いています。

カンボジアの首都であり、行政、文化、経済の中心地であるプノンペン。この街は変わりゆくカンボジアを現在進行形で象徴しています。フランス植民地時代の美しい街並みと、内戦の名残を思わせるようなカオスなエリアが同居し、さらに近代的な建造物が点在。少し郊外に出ると、



3層構造で、いわゆるトリプレットタイプの物件。日本の長屋のように、同じ間取りの物件が横一列に並んで集合住宅を形成。

**DATA**  
場所：カンボジア・プノンペン / 建物：3階、4LDK、72.6㎡ / 購入価格：4億120万リエル（約1000万円） / 築年：2014年 / 居住者：68歳男性、48歳女性、5歳の男子

建設中の巨大施設があちらこちらに控えています。一般的に経済の成長速度と貧富の差は比例しますが、プノンペンも例外ではありません。高級コンドミニウムを購入するのは投資目的か、あるいは外国からの駐在員がほとんど。現地の方は「ボレイ」と呼ばれる低層の集合住宅を選ぶのが一般的なのだそう。今回お伺いしたお宅も典型的なボレイタイプの物件になります。

家族3人で住んでいるヴィスナー邸。街の中心地から5km程度に位置し、周辺にはまだ未開発の土地も残っている自然に恵まれたエリアです。悲しい歴史の影響もあり、伝統的に家族の繋がりを第一に考えるカンボジア。こちらのお宅でも1階のリビングでは家族団らんの楽しい空気が満ち溢れていました。

# 紙 一 重

家でやっている防犯&防災は間違っているかも!?  
最新の正しい対策法を知って、いざという時に備えましょう。

## 防 犯

見晴らしが抜群の高層階に住んでいるから、  
室内はトランクス1枚で過ごしても大丈夫!

『高層階は安全』は間違い!

「泥棒に狙われないから、最上階に住みたい」という人もいるかもしれませんが。しかし、この常識は間違っています。不審者による侵入のリスクは、最上階も1階も同じ! 不審者が非常階段で屋上まで移動できれば、ベランダから最上階の部屋に入るのは容易なことです。過信をせず、住居の施錠はしっかりと行いましょう!

高層階でものぞき被害アリ!!

「高層階は外部からのぞかれない」というのも、間違っていると思います。高層階を狙い、他のビルから高性能の望遠鏡でのぞかれる被害例もあります。のぞきは気持ちが悪いです。けでなく、無防備な姿を盗撮され、インターネットに情報が流される可能性も。油断して、お風呂あがりや下着でウロウロ…なんてNGです!

ドアスコップも狙われている

ドアスコップから住居内をのぞかれる被害も相次いでいます。特にマンションは、廊下からリビングまで、一続きの構造が多いため、部屋の奥まで簡単に見られてしまいます。部屋の構造を知れると、二次的犯罪にいう可能性も。ドア内部にシート式のマグネットや専用カバーなどを張って、のぞきをブロックしましょう。

## 防 災

マンションの防災設備が万全だから安心!  
個人の防災は、水と非常食の備蓄でOK?

防災カーテンの設置は義務!

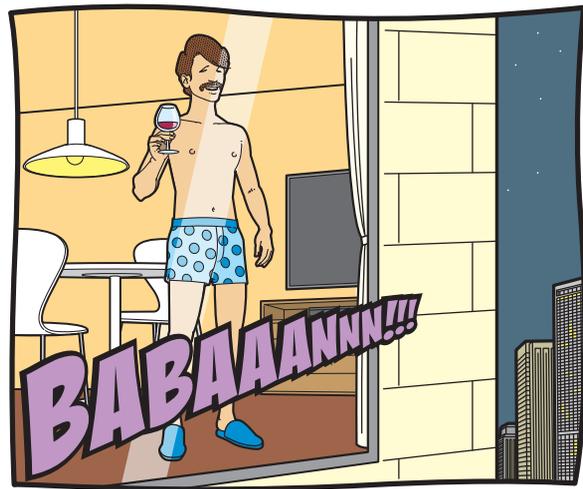
高層マンションは、震災や火災時、避難に時間がかかります。そのために、消防火災設備の設置が義務付けられています。ところで、居住者にも義務があることを知っていますか? 31m以上(約11階建て以上)の高層マンションの住人は、居住階に関係なくカーテンやじゅうたんを防災物品にしなければなりません。

自分の住むマンションが該当するなら、今すぐに防災カーテンに掛け替えましょう。

防災LINEグループを活用  
震災や火災時、避難に時間がかかるマンションだからこそ、居住者同士で「防災LINEグループ」を作ってみませんか? LINEグループを使えば、安否確認がスムーズになります。また、事前にLI

NEでつながっていれば、互助することに抵抗感がなくなるので、緊急時に有効です。

ゴミ集積所にも携帯電話を  
災害時に安否確認で、見落とされがちなのがゴミ集積所。閉じ込められるリスクを回避するためには、携帯電話を持って入室すること、出入口の扉をストッパーで開けておくことを心がけましょう。



[監修] 国崎信江/危機管理教育研究所代表、危機管理アドバイザー。