



(右上)天然杉のテレビ台の下は床がくぼんでいて、脚をおろして座れ、机がわりにも使える。備えつけの棚は可動式で、用途に合わせて移動ができる。(上)キッチンには、チズさん自前の器がズラリと並び。(左)一部の引き戸は、風や光が入る格子の戸との二重戸に。限られた空間を広々と使う工夫が施されている。



**天然素材を使うことで  
住み手と一緒に育つ家**

さらに建材には、昔から日本  
家で使われてきた13種類の天  
然木や土、和紙などの自然素材  
を適材適所に使用。たとえばリ  
ビングの床や格子には風が吹く  
ことでほのかに香るひのきを、  
壁一面に備えつけたテレビ台に  
は天然杉が用いられています。  
木材の手ざわりや香りは住む人  
の感性を育むうえ、月日がたつ  
ごとに味わい深くなるので、住  
まい自体も住み手と一緒に育  
つことができるように。

和紙などが使われ、雪見障子か  
ら庭が眺められます。土や紙な  
ど自然の素材は、湿気が多いと  
吸い、乾燥するとそれを吐いて  
くれるから湿度が保たれる。昔  
の人の知恵はすばらしいですね」

天然素材や伝統技術が用いら  
れる一方で、家の細部にはチズ  
さん独自のアイデアが光ります。  
「お年寄りや子どもはお風呂か  
ら上がる体が冷えて、すぐト  
イレに行きたくなるでしょ。だ  
から、廊下に出なくても脱衣所  
からトイレに入れるよう、ドア  
を2枚設置しています」

たまった洗濯ものが目に入ら  
ないよう、脱衣かごは造りつけ  
の収納内におさまっているなど、  
家族みんなが快適に暮らせる工  
夫も随所に見られます。

「完成まで、私自身も兵庫県の  
建築現場へたびたび足を運び、  
携わってきました。今はこの癒  
しの住まいが、多くの方の暮ら  
しを豊かにする住まいづくりの  
役に立てればと願っています」

## 佐伯チズさんの住まいの理想を形にした 住空間設計Laboが大切にしたのは「素材」でした

13種類の天然木をはじめ自然素材がつくる住まい



住空間設計 Labo ☎ 078-929-1551 HP <http://www.jk-labo.com/>

癒しの住まいを実現すべく、設計を担当した住空間設計Laboが提案したのは天然素材を使った家づくり。「キッチンの床は力士の下駄にも使われる足にやさしい桐(キリ)」「トイレには消臭効果がある樟(クスノキ)」と、13種の国産天然木が樹種の特徴やいわれに  
応じて用いられている。

和室の床の間にはチズさんが大好きな山桜の木を使用。現場で据えつける際には立ち会った。「桜が咲く季節に山桜の木の表面をなでると、ふわっと桜の香りがするんです。木って生きているのよね」

# “五感で感じる癒しの住まい” 家族が帰りたくなる 理想の家ができました



美・生活アドバイザーとして活躍する佐伯チズさん。  
彼女が理想とする“豊かな暮らしを育む住まい”が、兵庫県の  
住空間設計Laboとの共同プロジェクトにより完成しました。  
日本人らしい癒しの住まい”について、話を聞いてきました。

取材/村瀬素子 撮影/林ひろし デザイン/センドウタケイコ

## 家族が集うキッチンが 住まいの中心に

「本来、家というのは、家族が  
帰りたい、疲れを癒したい、場  
所であるはず。なのに、今の住  
宅は利便性はかり求めすぎて、  
その役割がなくなっています」  
自身のストレス解消法は「住  
宅展示場めぐり」というほど  
「家に憧れと興味を持っていた  
佐伯チズさんは、以前から理想  
の家に対する想いを抱いていま  
した。そんな折、縁あって住空  
間設計Laboと出会い、意気  
投合。兵庫県にチズさんの理想  
とする家を実現するプロジエク



美・生活アドバイザー  
佐伯チズさん

1943年生まれ。エステティックサロン「サ  
ロンドールマ・ボーテ」主宰。外資系化  
粧品会社を定年退職したのち、独自の美容  
理論が多くの女性からの支持を受ける。現  
在まで42冊の著書を出版し、売り上げは累  
計400万部を超えた。住まい、食文化、女  
性の生き方なども提案し、メディアや講演  
会で幅広く活動している。

トが始まったのです。  
「家族が自然に集い、お互いの  
気配を感じられる住まい。理想  
のベースになったのは幼い頃の  
住環境、伝統的な日本家屋です」  
三世代で暮らせる住まいを想  
定し、間取りを考えたととき、チ  
ズさんが真っ先に思い描いたの  
がキッチンの位置でした。  
「家族の健康の源である、食を  
生むキッチンは、ふれあいの場  
でもあります。だから家の中心  
に据え、祖母がいる和室や、子  
どもが遊ぶリビングを左右に配  
しました。お母さんが家の真ん  
中にいることで、「ごはんできた  
よ」などと、家族とつながるこ



右手のキッチンを中心にリビングと和室が中庭を取り囲  
む間取り。各室から庭を望め、庭を歩いて行き来できる。

とができるんです」  
さらにキッチンの正面には、  
和室やリビングとつながる形で  
中庭が広がっています。  
「キッチンの窓から花木を眺め、  
おいを感じる。時には中庭で  
食事を。自然とふれあうことは  
五感を刺激し、最高の癒しにな  
ります。また、子どもの感性を  
育むことにもつながります」