

暮らしの コーディネート ～第25回

今月のKEYWORD

『ウェルビーイング』

Well-being。直訳すると「幸福」「健康」という意味になりますが、身体的・精神的・社会的3つの側面で良好な状態をあらわす概念として用いられています。瞬間的な幸せを表現する「Happiness（ハピネス）」と対比して、持続的な幸せを指していることから、SDGs・ゴール3の中にも「ウェルビーイング」という言葉が入っています。

みんなの居場所がある住まい

家族にとっての 幸せとは？

近年さまざまな分野で注目されている「ウェルビーイング」。幸せな状態を維持させるといふ点では、住まいづくりにも欠かせないテーマです。持続性を考えて先を見据えた間取りや設備を取り入れることはもちろん、家族みんなが



日々楽しく、ポジティブな気持ちで過ごせる工夫も必要だといえます。

楽しいと思える住まいは、心を豊かにします。例えば、一人一人が趣味を楽しめるスペースをつくったり、家族揃ってバーベキューができる庭やバルコニーを設けたり、楽しく過ごす居場所をつくるのがウェルビーイングな暮らしの実現につながるのではないのでしょうか？

三世代が 共に暮らすカタチ

ウェルビーイングな暮らしの一例として、三世代同居を挙げてみましょう。子育て中の夫婦は祖父母という心強いサポーターが身近にいることで心身にゆとりある暮らしが実現

しやすく、孫にとっては祖父母とのふれあいを通して情操を育める良さがあります。ハードルが高いと考える方も少なくないと思いますが、近年では「近居・隣居」など三世代がともに暮らす形も多様化し、補助金による支援制度を設けている自治体も増えてきています。

同居で重要なのは「適度な距離感」。自分たちのペースで暮らせる配慮が必要です。三世代それぞれが持続的な幸福感を味わうことができる住まいづくりとして、可動式の間仕切り壁やアレンジしやすい壁面収納などを取り入れた自由度の高いリビングリフォームはいかがでしょうか？