



「50代から生還暮らす  
リフォーム」  
天野 彰・天野彰人共著  
KADOKAWA ¥1,500



教えてくれたのは…  
建築家  
天野 彰さん

アトリエ4A代表。生活に密着した家造りやリフォームを長年手がけ、人生100年時代の参考になる著書多数。ユーモア満載、歯に衣着せぬ講演も人気。

3000軒以上の設計・リフォームを手がけた/  
建築家にうかがいました!

## 50代以降の夫婦の寝室とは？

エクラ世代の場合、今直面している悩みだけでなく、将来起こるであろう問題も気になるところ。この先ずっと快適に眠れる夫婦の寝室とは？

「これから先」を考えると  
完全なる別室はリスキーです

長年建築業界に従事してきた天野彰さんいわく、「50歳前後のご夫婦の場合、寝室問題はほぼ必ず浮上します。せつないことに、妻の主張は、「夫と別室」が大半(笑)と。その理由は、やはり、温度差、就寝・起床の時間差、そして、いびきといった騒音だとか。

「子供の独立時期と重なるので、子供部屋をどちらかの寝室にと考えがちですが、50代以降は、完全なる別室は要注意。就寝中に体調をくずすなど、トラブルが起きたときに対処できませんから。特に1階と2階のように、フロアを分けるのは危険。気づかぬうちに、夫が寝室で突然死していたというケース、けっこうあるんですよ。そうならないためにも、お互いの気配が感じられる距離で眠るのがおすすめです」

ただし、寝床は別にするのが得策。「同じベッドだと、相手の寝返りなどを感知しやすいので、睡眠を妨げられかねません。そもそも日本人は、昔から個々の布団で眠っていたのだから、生活習慣としても、文化としても、異床。が自然だと思えます」

異床とはいえ、同室だと、温度差・時間差・騒音は目をつぶるしかない？

「いやいや、私が提唱するのは「夫／婦別室」、お互いの寝床の間を引き戸などで仕切った寝室です。隣り合った部屋の壁を取っ払って引き戸を設置してもいいし、ひとつの部屋をアコーディオンカーテンやパーティションなどで簡易的に仕切るだけでもOK。それぞ

### 「気配を感じられる“夫／婦別室”が理想」



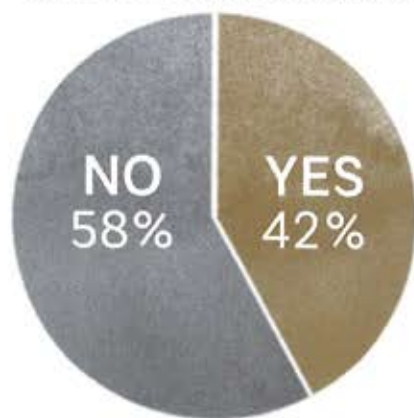
れのスペースに冷暖房器具と照明を設置すれば、問題は解決できます。ベランダが狭くて室外機が2台置けないなら、ひとつの室外機で複数台使えるマルチエアコンを、また、賃貸なら、天井や壁に穴をあけずにすむタイプの仕切りを選べば大丈夫。防音効果の高い材質の引き戸などもあるので、上手に活用してほしいですね」

家の構造にもよるが、引き戸の後付けは意外と簡単で、費用もそれほど高くない。アコーディオンカーテンやパーティションは、さらに手ごろとか。

「独立した子供の部屋を大事に残している家庭もありますが、十中八九戻ってこないから(笑)。それを利用し、快適な寝室をつくるのが、夫婦がいつまでも元気に暮らせる秘訣ですよ」

### Q4 夫婦が別室に寝ると、夫婦関係は変わると思う？

### Q3 寝室のスタイルについて夫と話し合ったことはある？



“若いころなら影響はあるだろうけれど、50代半ばにもなれば、それが原因で関係が変わることはないと思う。”  
(55歳・コーディネーター)

“何かの本に、「寝ているときに“気”の交換をするため、同じ部屋で寝ないのは夫婦ではない」と書いてあり、あり得るかもと感じた。実際、寝る前が一番リラックスし、夫婦で話ができる時間だと思う。”  
(44歳・会社員)

“別に寝ると、心が離れてしまう気がする。”  
(54歳・主婦)

“お互いに不満がないのなら、一緒に寝たほうが仲よくいられそう。でも、眠れないストレスで相手のことを嫌いになってしまうこともあるだろうし。いずれにしても、YES!”  
(45歳・主婦)

“NO。肌の触れ合いは少なくなるので、寂しいと思う人も多いかと思いますが、相手に寄りかかりすぎず、自分と向き合うことを、今からしておくことも大切だと思います。”  
(45歳・コンサルタント)

この結果は、長年連れ添った夫婦でも切り出しにくい話題という証し？ 実際、NOの理由で目立ったのが、「夫がショックを受けそうだから」。別室を提案したところ、「夫が落ち込んだので断念」(48歳・会社員)した人も。