

歩く。育む。暮らしの森

～アクティブシニアに向けたリジェネラティブな空間～



01 リジェネラティブとは

「サスティナブル(持続可能)」は、環境・社会の維持を目指す概念であるが、近年更に先を見据えた「リジェネラティブ(再生)」が注目を集めている。これは、自然本来の生成力を活かし、生態系や社会などを積極的に再生・回復させていくことを目的とした考えである。この考え方は、主に農業や生態系に使われてきたが、近年では建築やプロダクトなど、多様な分野で使われている。

分野\要素	名	用途	素材の循環	生態系の回復	環境再生	土壌の回復	地域再生	建物の循環	自然緑化	再生可能エネルギー
農業	SynecO(日本)	協生農法	○	○						
農業	UTOPIA AGRICULTURE(日本)	酪農		○	○					
農業	Loam Bio(オーストラリア)	種子コーティング				○				
建築	SHIRO(北海道)	工場	○				○			
建築	SANU(長野県軽井沢)	宿泊施設	○	○	○			○		
建築	PanPacificOrchid(シンガポール)	ホテル			○				○	○
服飾	Infinited Fiber(フィンランド)	繊維	○							○
服飾	JEPLAN(日本)	ポリエステル素材	○							○
服飾	Allbirds(アメリカ)	スニーカー	○							
プロダクト	S-1500(北欧)	椅子	○							

リジェネラティブの事例分類表

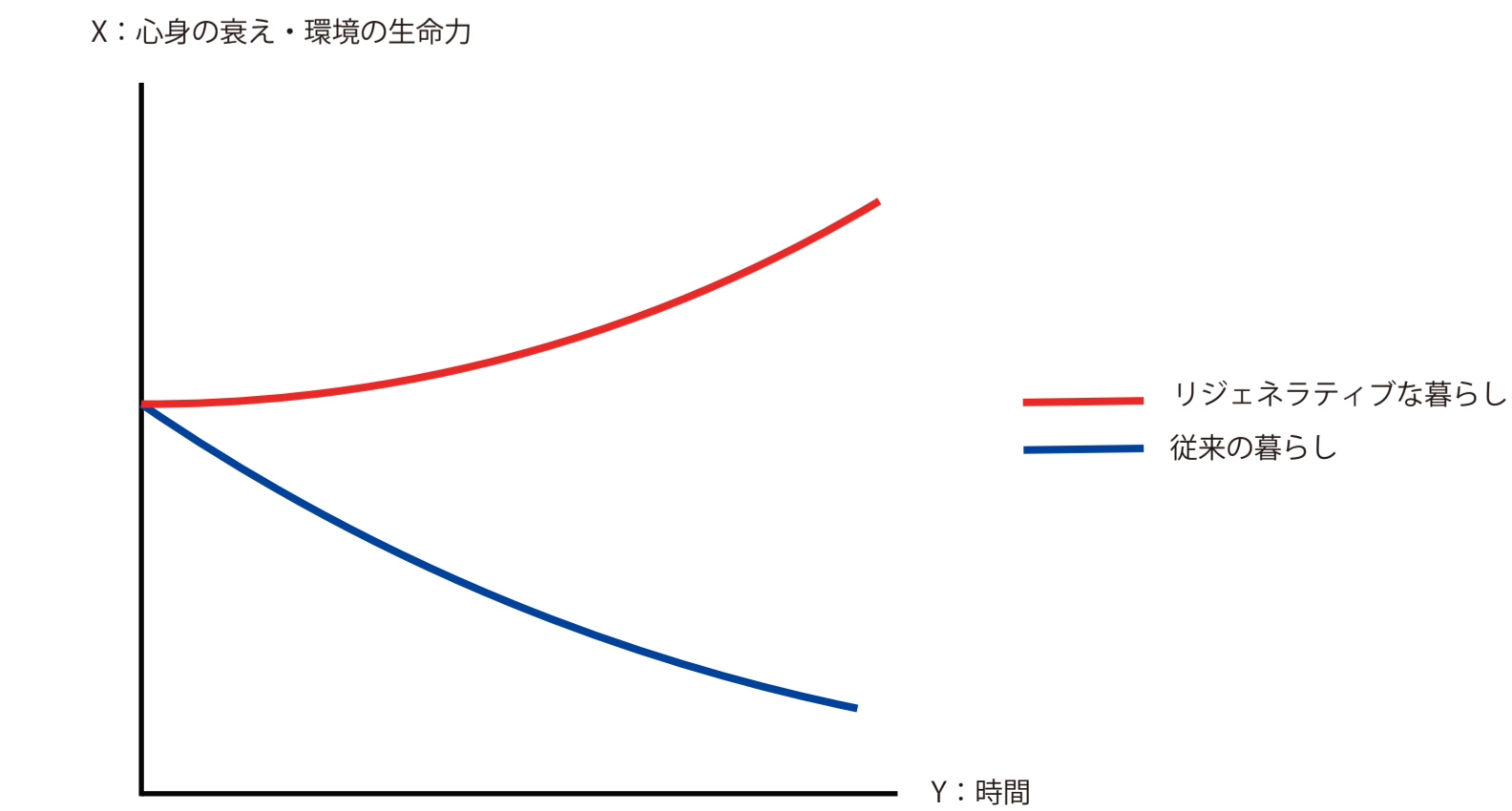
02 事例調査

次に建築の事例をまとめたところ、環境再生を軸として都市や地域など一定のエリアを包括的に扱った取り組みはあるが、特定の年齢層を軸として分野を横断したエリア再生の事例はないことが分かった。

出典 AXIS 環境に働きかける建築 Regenerative Architecture

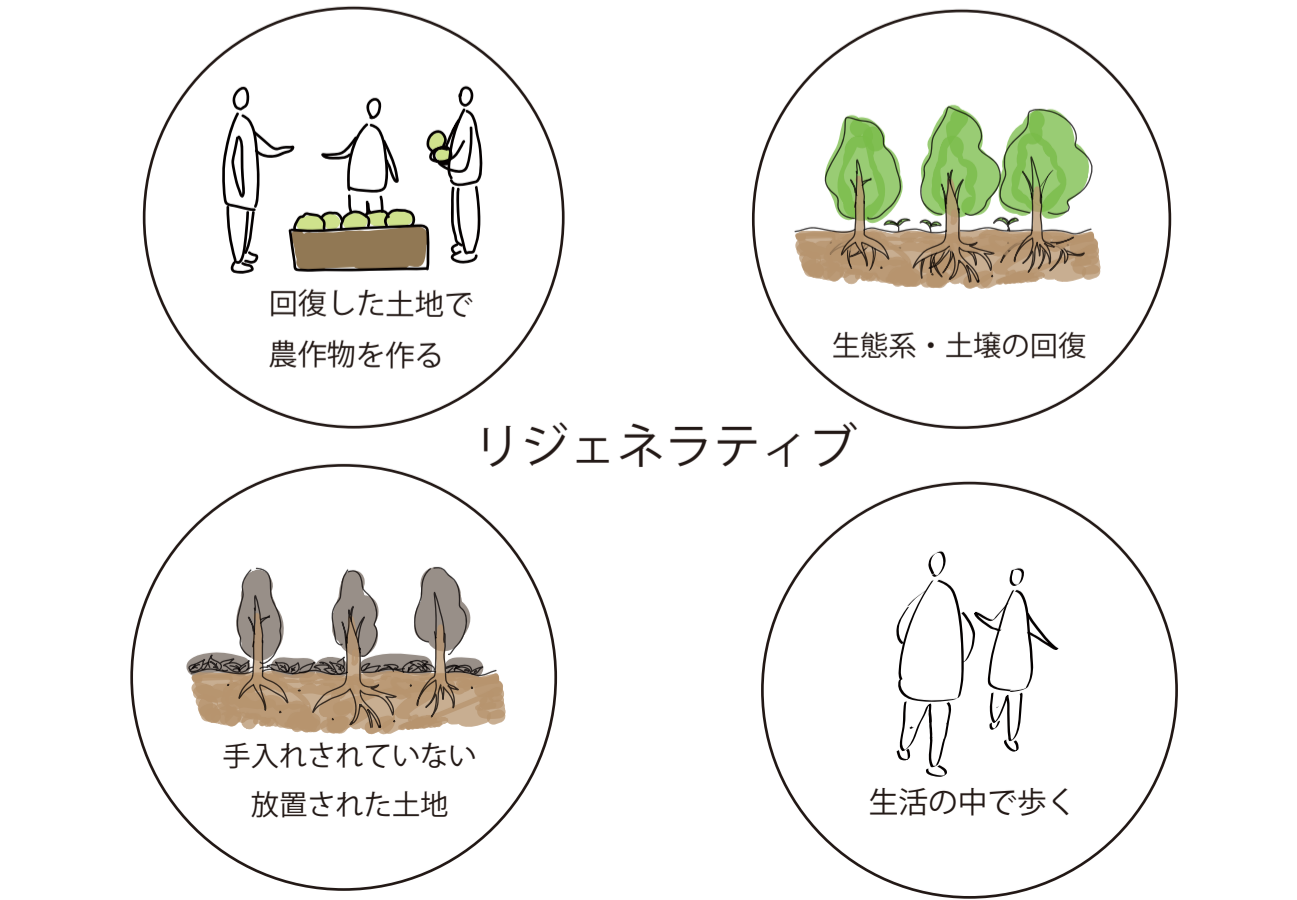
03 リジェネラティブと高齢者

本研究では、リジェネラティブな空間が高齢者の課題解決の可能性に着目する。リジェネラティブ(生態系・土壌・地域の再生)は、人間の心理的健康を向上させる効果が期待できるのではないか。これは心身の衰えや孤立、活動力の低下が課題となっている高齢者へ心身の再生を促すことができると考えた。



04-1 土地を再生する循環の構築

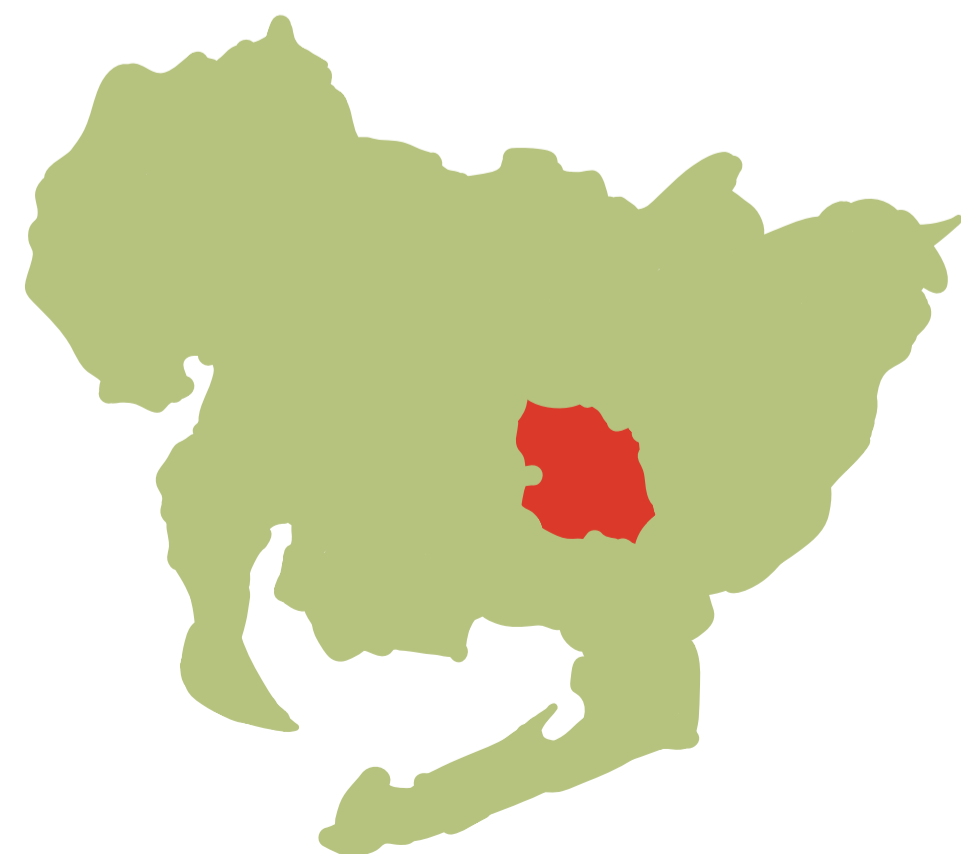
シニアの課題である心身の衰えや活動力の低下をリジェネラティブの要素である生態系や地域の再生に繋げる、「土地を豊かにするエネルギー」へと変換する。シニアの営みが環境を育むきっかけとなり、暮らしが土壌や生態系の再生に繋がっていく、リジェネラティブな空間の構築を行う。





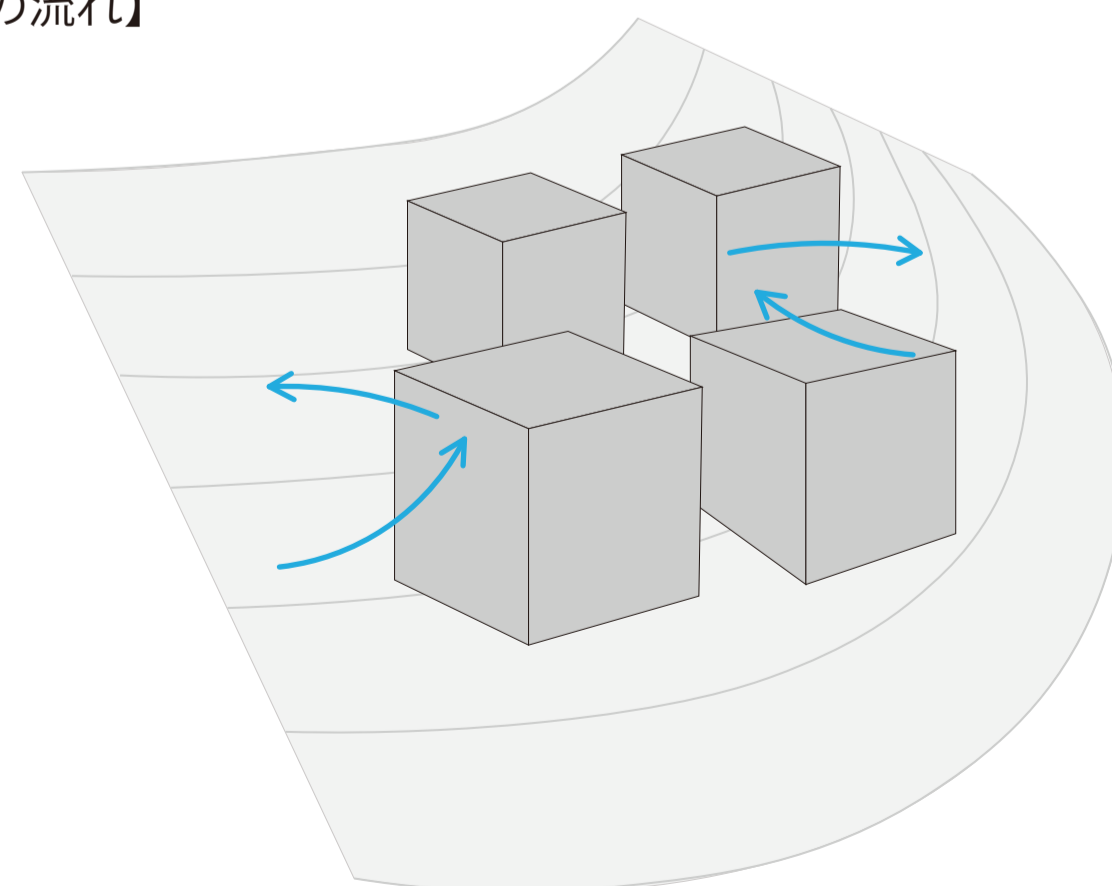
04-2 対象敷地

岡崎市額田地区を対象敷地に選定した。この地区は、乙川の源流域に位置する豊かな森林資源と湿潤な気候を有している。本敷地は、敷地内に谷を有しており最大 10M の高低差がある斜面地である。

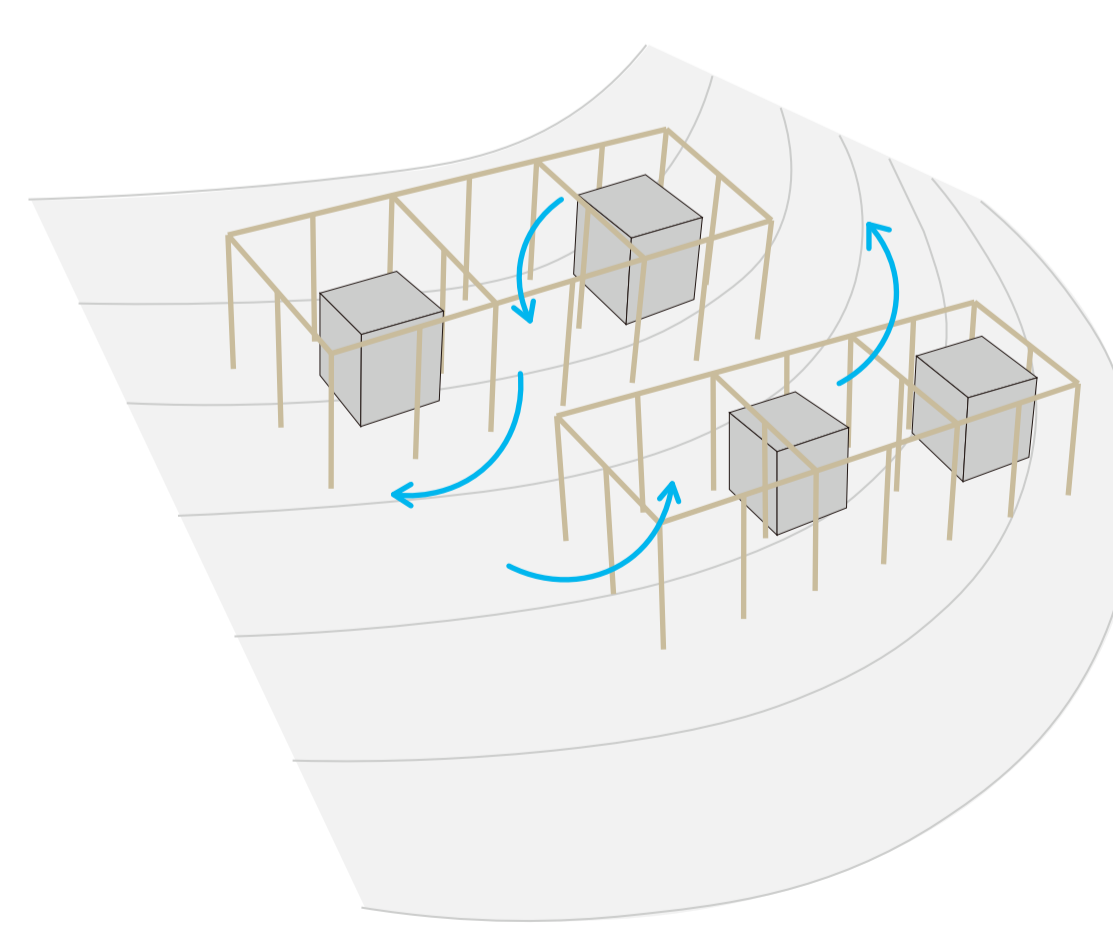


05 ダイアグラム

【風の流れ】

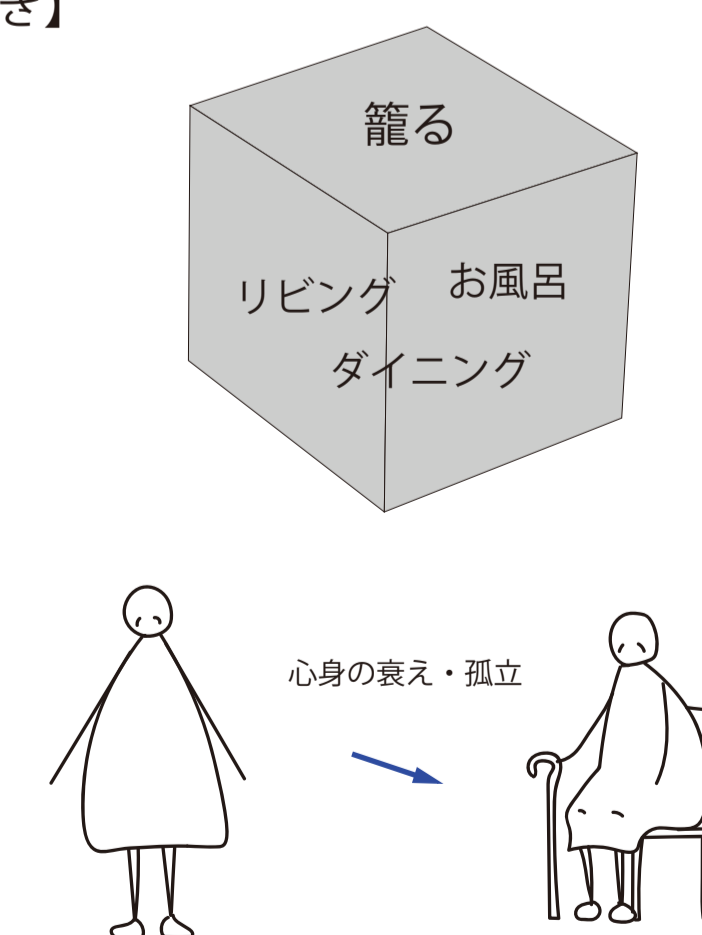


地形や植生を遮断する閉鎖的なボリューム。これらは森の呼吸を止め、生態系の循環を妨げる。

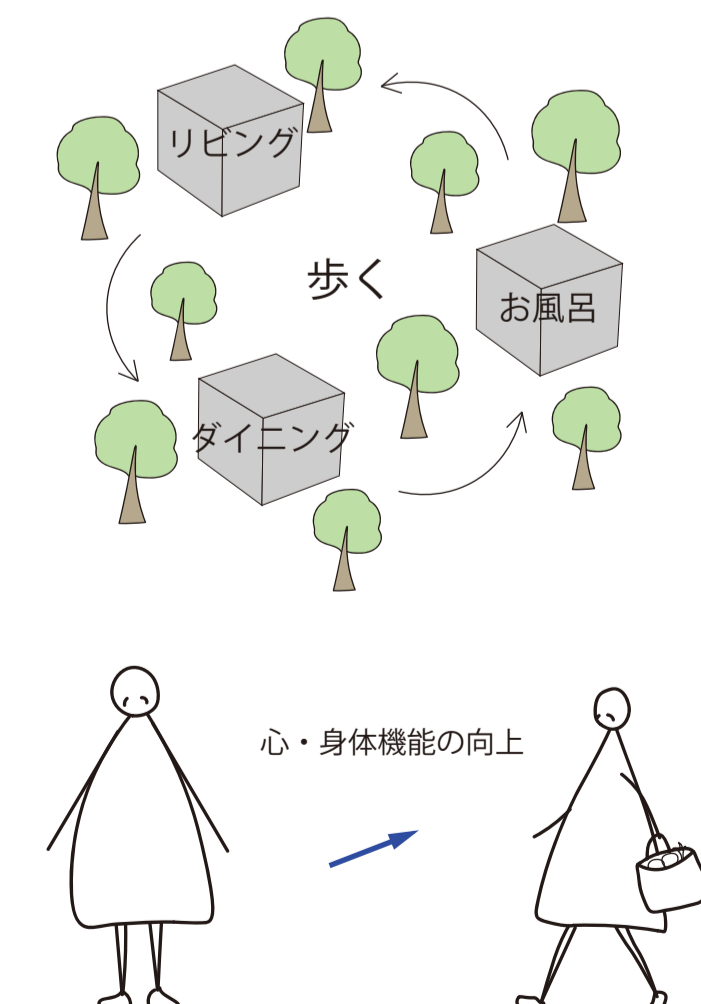


地形に沿った柱と梁の間を縫うように風が流れる。森の負担を減らし、生態系の循環を促す。

【人の動き】

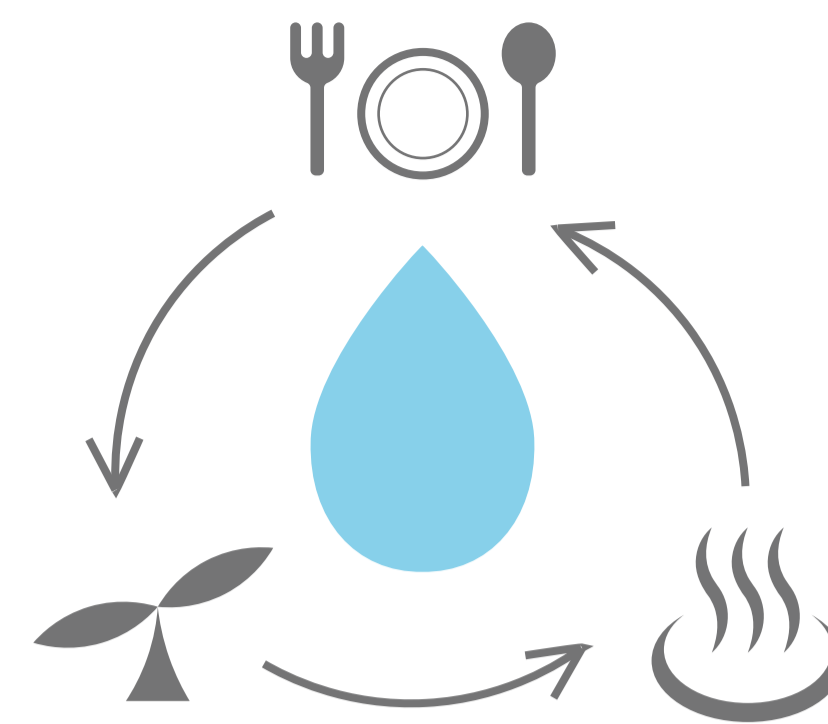


建物内で完結する暮らしは心身の衰えや孤立化を進める。



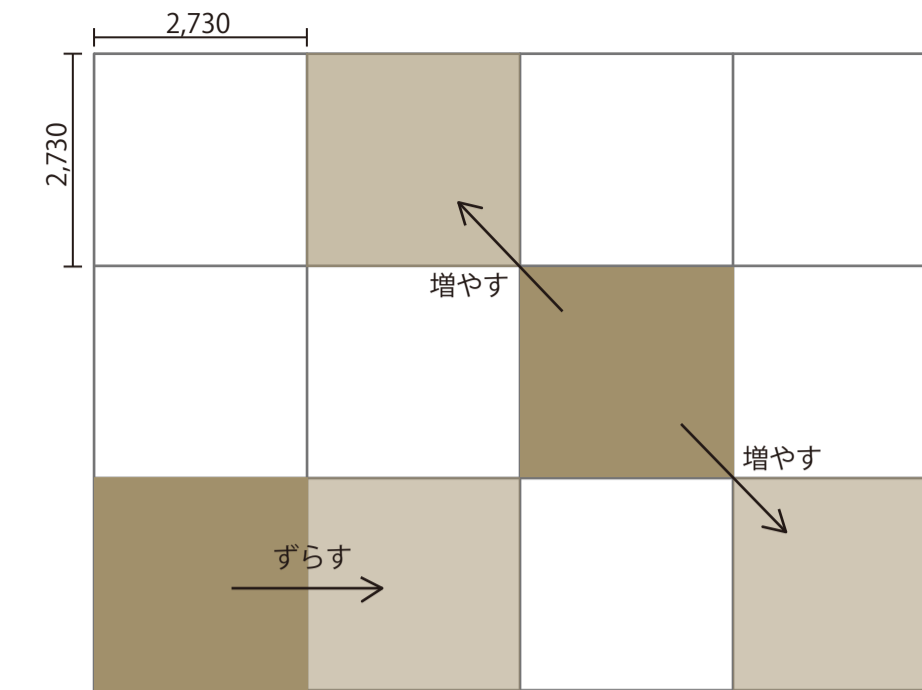
機能の分散により生まれる森の中の歩行は心や身体機能の向上に繋がる。

06 リジェネラティブ要素



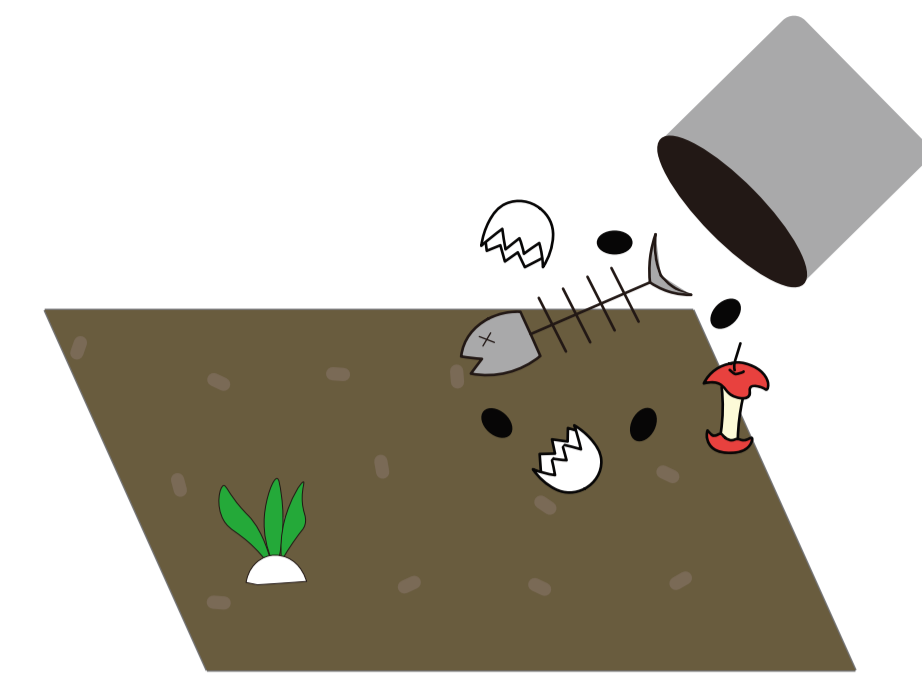
a. 水の循環

雨水や谷に集積する水を活用するための貯水槽を設置し、敷地内での循環と有効活用を促進する。



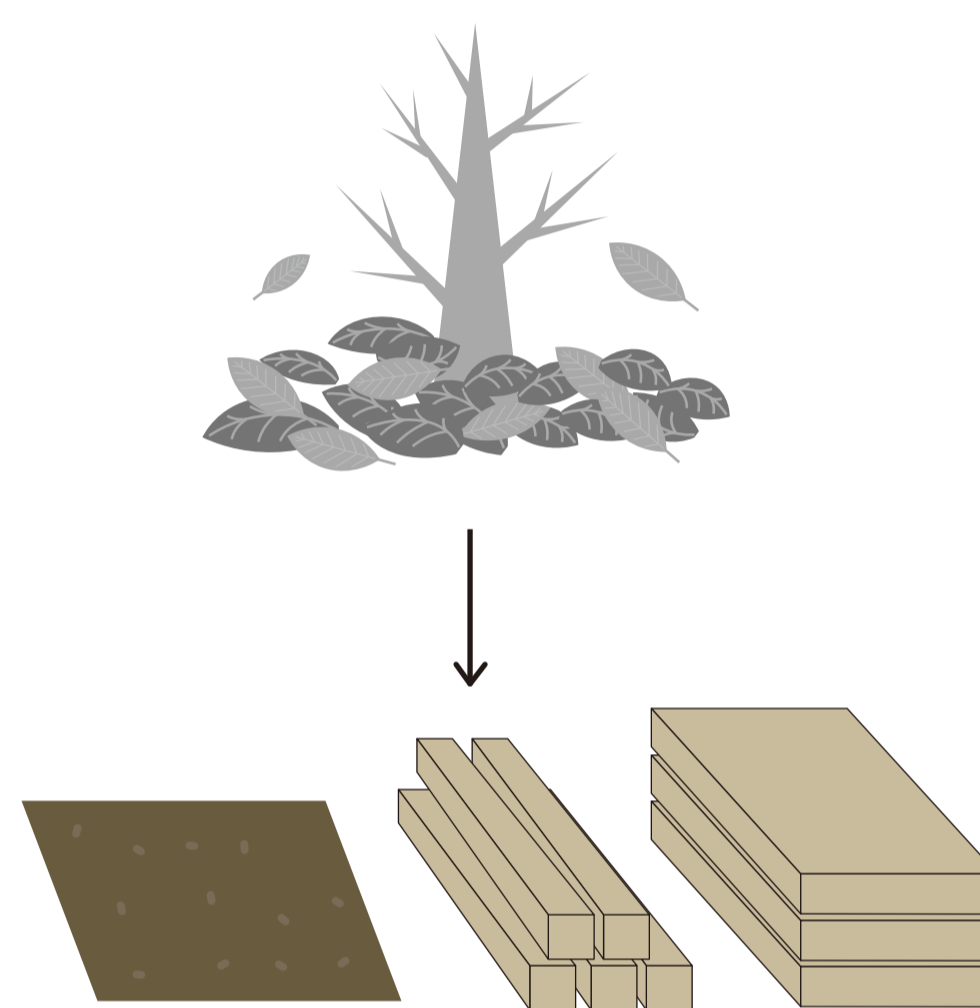
b. 均一のモジュール

2,730mm のグリッドにより建物や部材の互換性を生む。環境負荷を抑えた増減築の柔軟性や資源の最適化を行う。



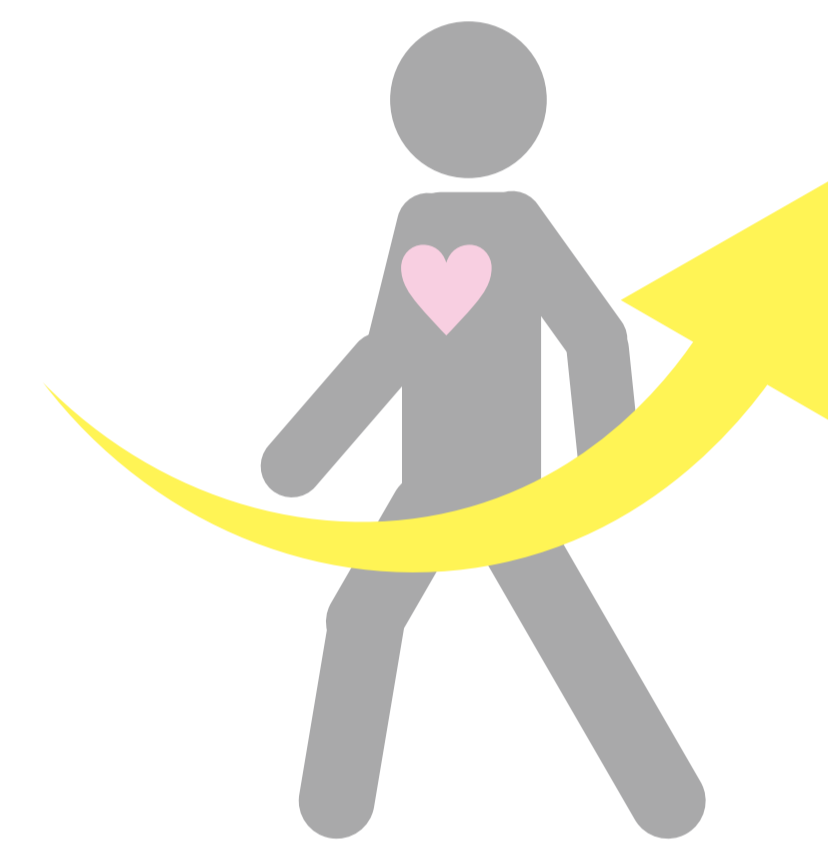
c. 有機物の循環

コンポスト畑を設置し、生ごみを堆肥化して敷地内の畑へ還元する食の循環を生み出す。



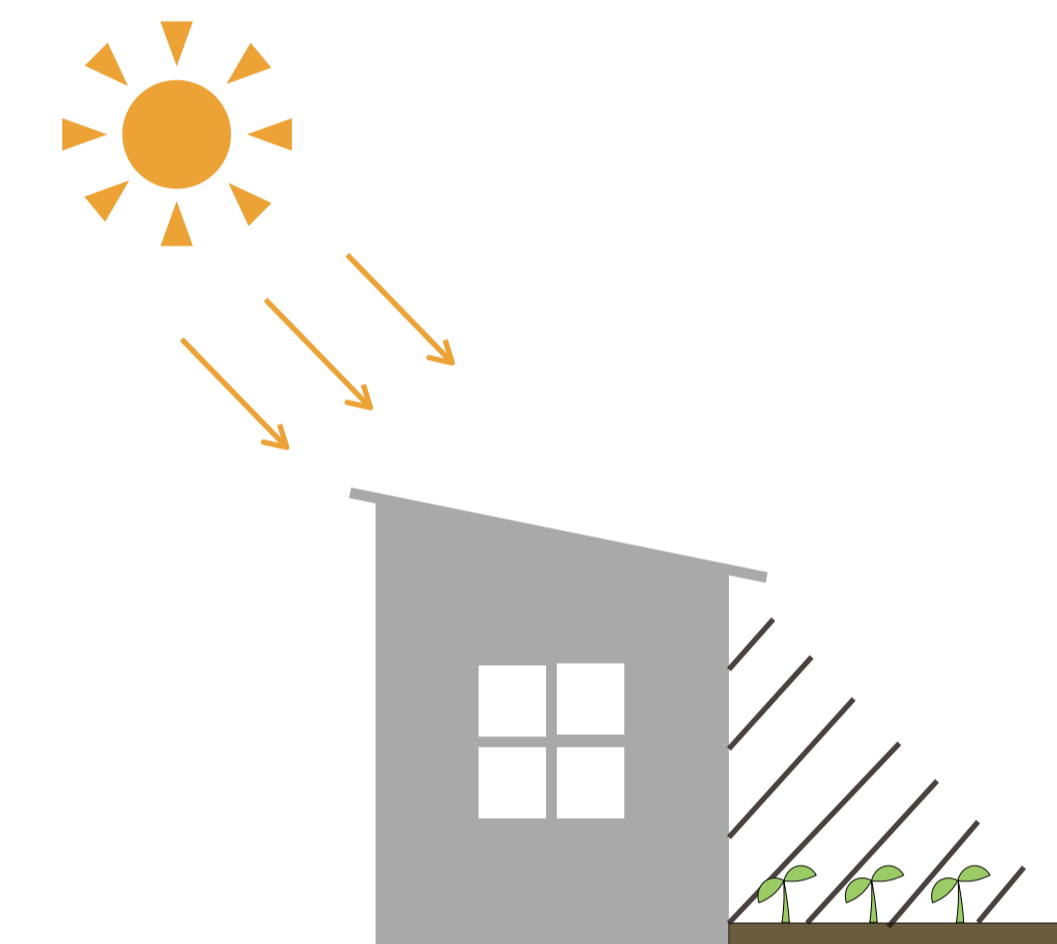
d. 未利用資源の循環

雑木林や落ち葉などの放置された資源を建材や畑の土壌改良剤として活用し循環させる。



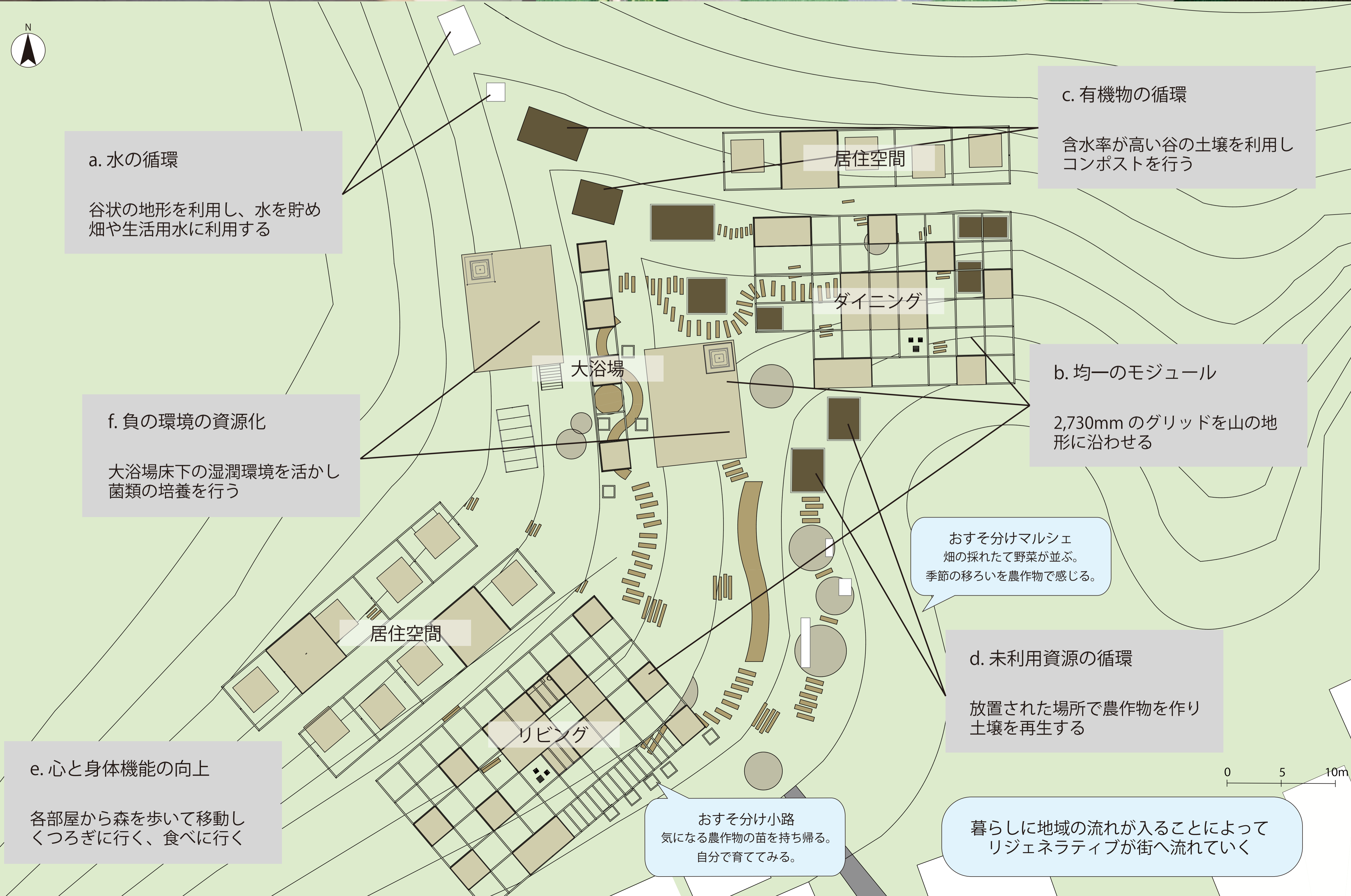
e. 心と身体機能の向上

機能の分散により日常に歩行を組み込み高齢者の身体的・精神的な回復や強化につなげる。



f. 負の環境の資源化

本来避けられる場所を生態系の拠点として再定義し地形を活用して新たな生態系や土壌の再生を促す。



ゾーンごとに採れる野菜

ダイニング周辺の畑

- ・ミント
- ・ナス
- ・ミニトマト
- ・ミント

リビング周辺の畑

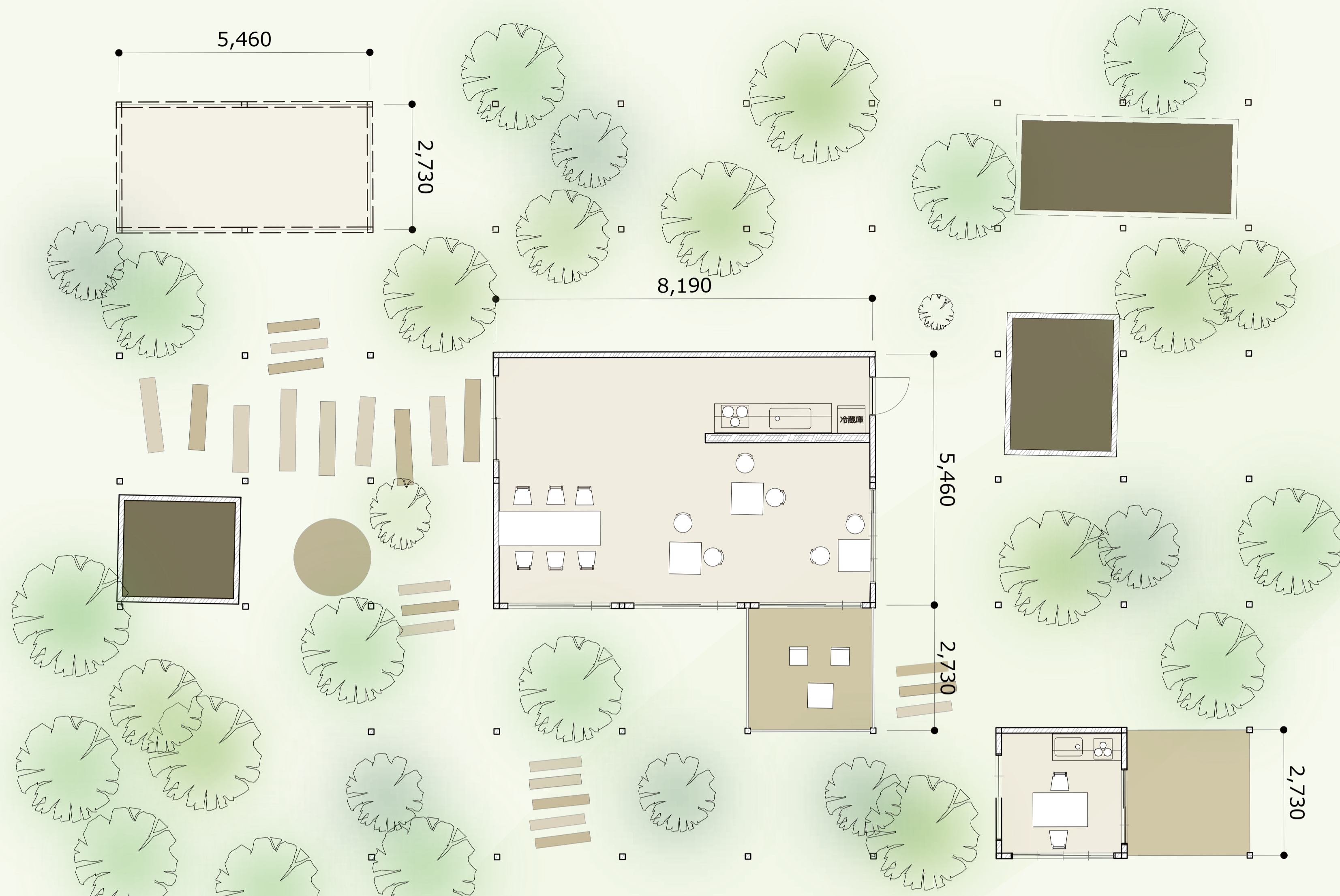
- ・リーフレタス
- ・小松菜
- ・インゲン

大浴場周辺の畑

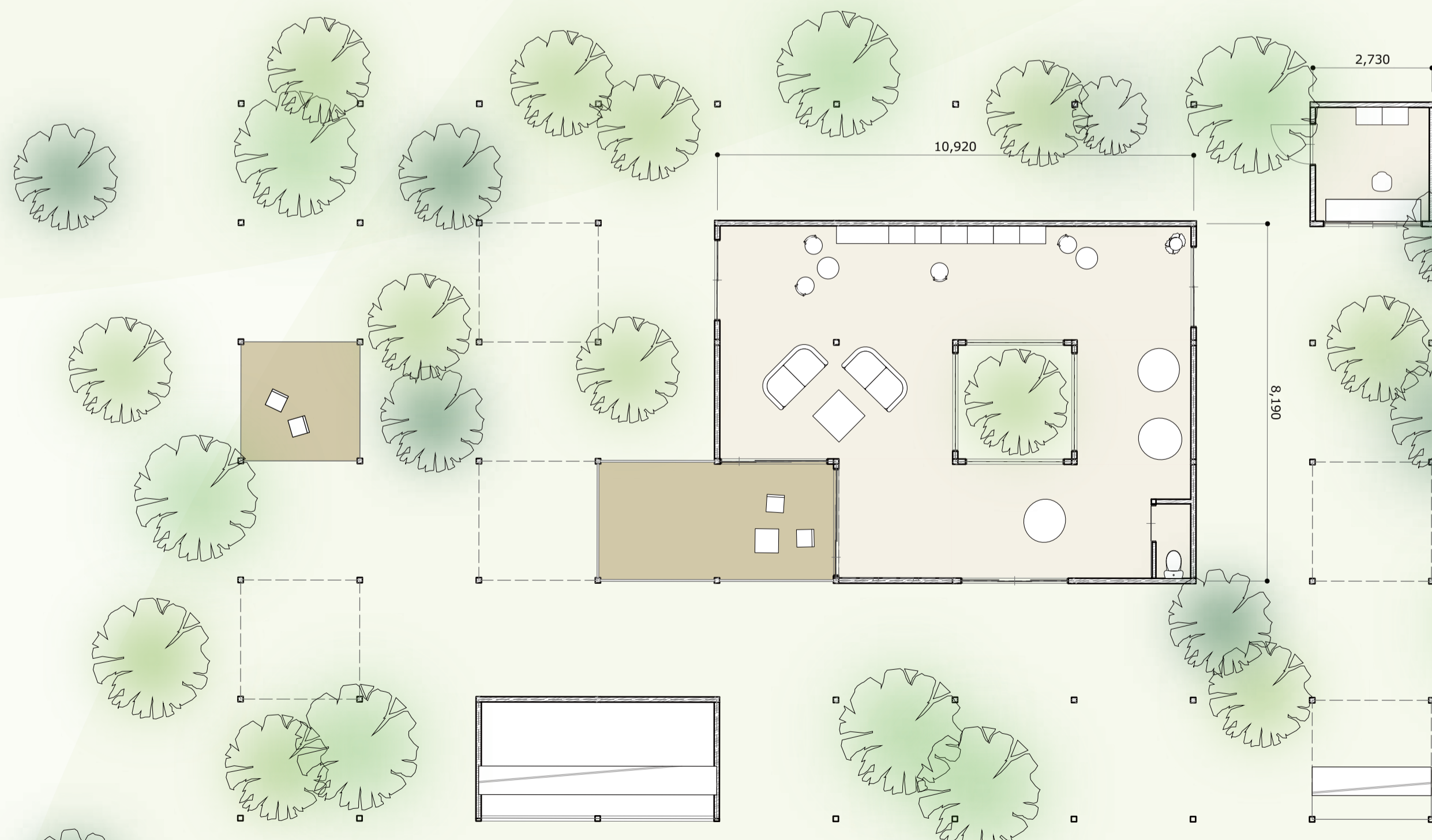
- ・ミョウガ
- ・シソ
- ・キノコ
- ・ショウガ

散歩道・共有部

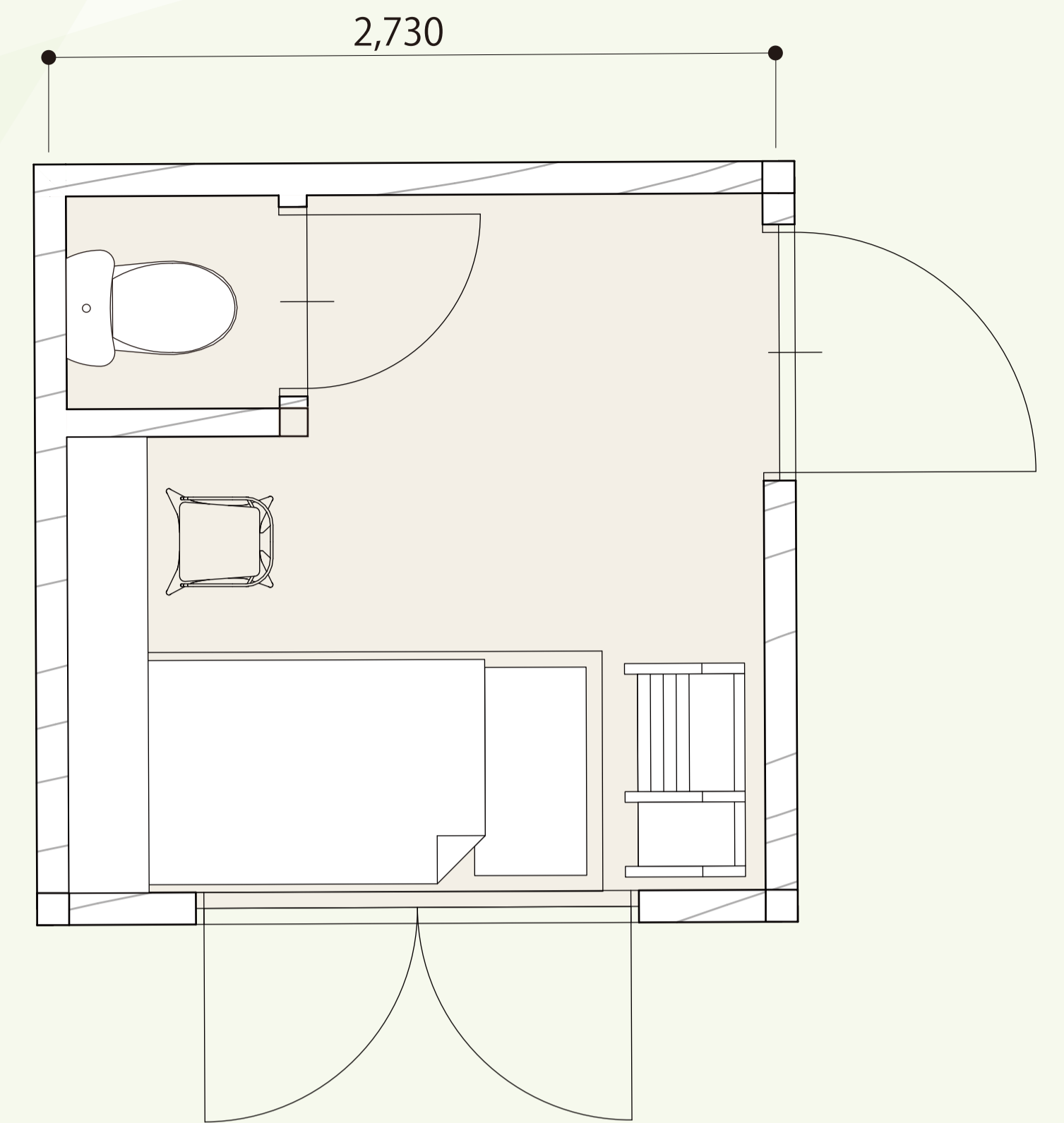
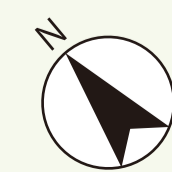
- ・サツマイモ
- ・ジャガイモ
- ・カボチャ
- ・ソラマメ



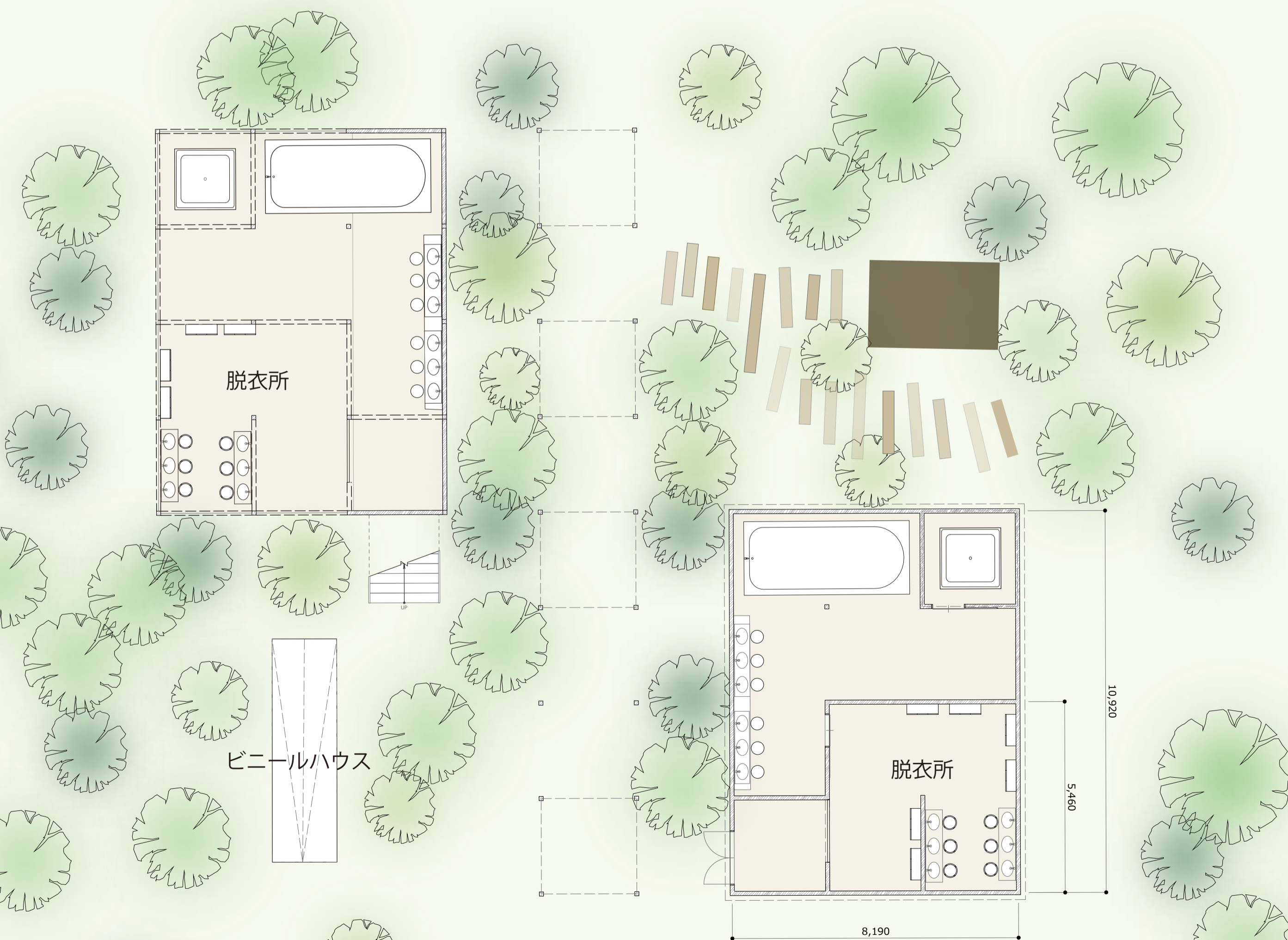
ダイニング 平面図 S1 : 150



リビング 平面図 1 : 100



居室 平面図 S500 : 1



大浴場 平面図 S1 : 100





おすそ分けマルシェ



おすそ分け小路



中ダイニングのようす

心の再生

休む・触れ合う・関わる
開放的な空間により心を休める

土壌の再生

育てる・収穫する・捨てる
土地の自然環境を活性化する

水の再生

貯める・活用する・流す
機能全体で貯めた水を活用する

リビングのパス

その日の気分で過ごせるように大・中・小の部屋がある
暮らしの森の住人たちと地域住民が交わる場に

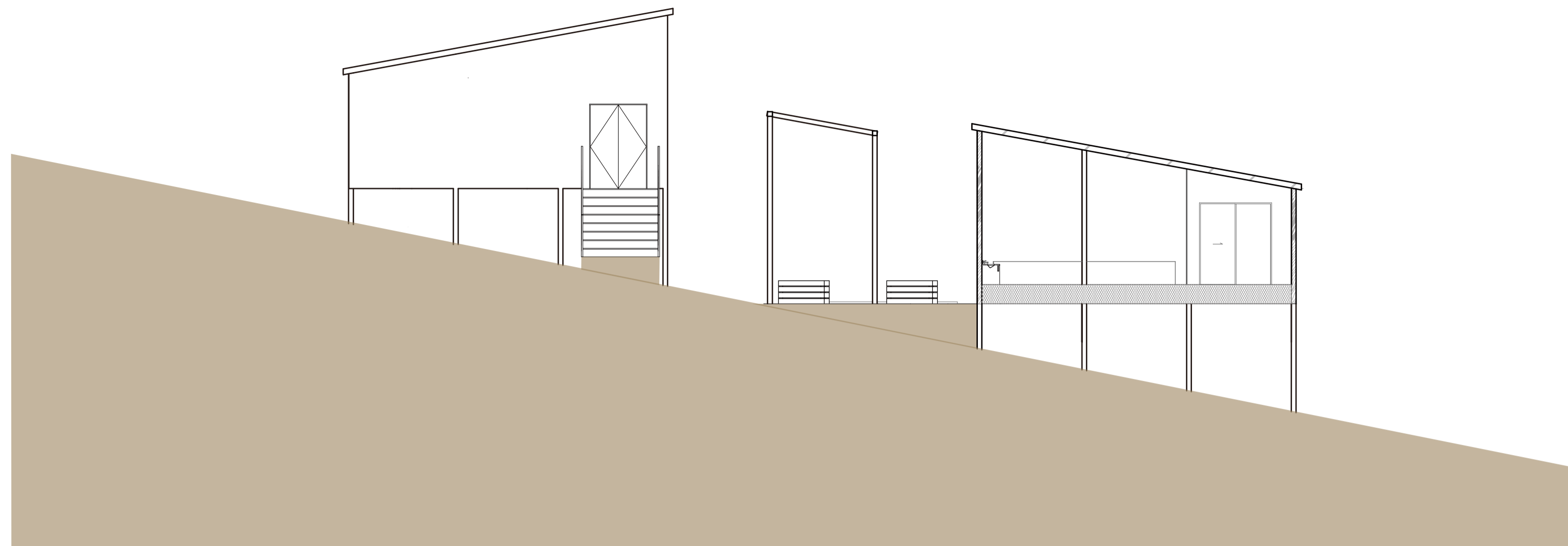
ダイニングのパス

その日の気分で食べれるように大・中・小の部屋がある
付近にある畑から収穫してそのまま調理することも

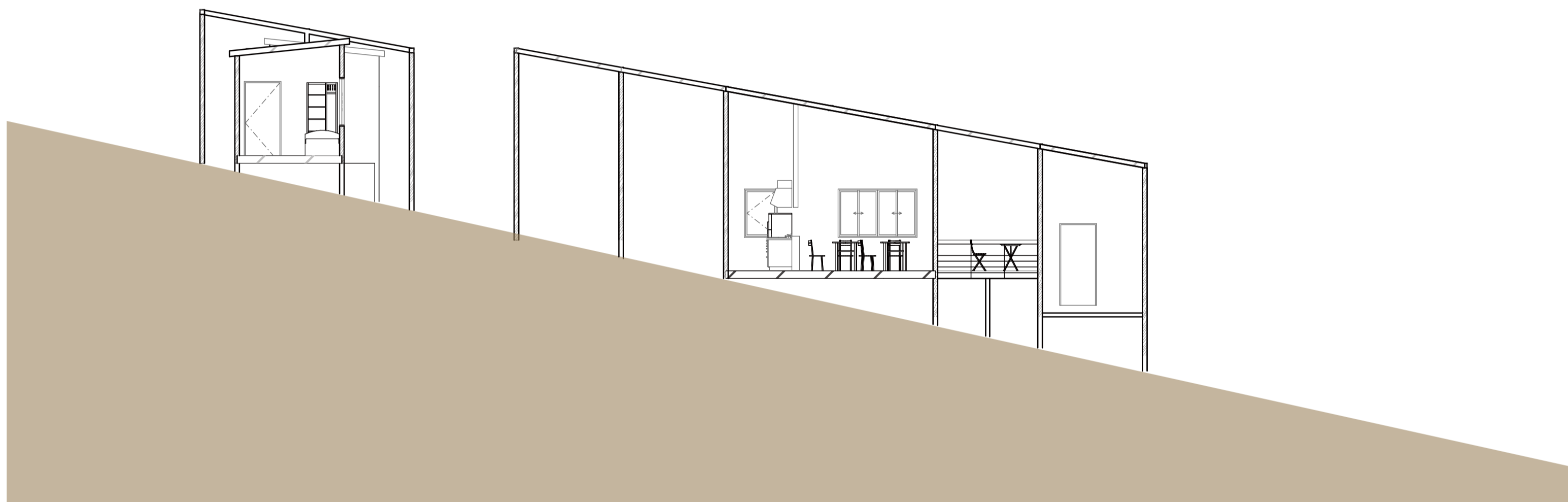
大浴場のパス

貯水槽に溜まった水などを活用する
大浴場床下で湿潤な環境を活かした農作物を栽培する





大浴場 断面図 S 100 : 1



ダイニング 断面図 S 100 : 1



リビング 断面図 S 100 : 1

