

住育ワーク

Juukubooks

2026 02

はじめに

住育ワーク_Juuikubooks

空間について考える、3つの問い

このワークは、家をきれいにするためのものではありません。

今ある空間を、少しだけ、違う目で見てみるためのものです。

空間は、外側にあるもの。でも、心の動きとつながっています。

どんな場所で、どんな気持ちで、毎日を過ごしているのか。

正解はありません。感じたことを、そのまま大切にしてください。

問い① | いまの空間

まずは、「いま」の空間に
目を向けてみましょう。

・ 家の中で、いちばん長くいる場所はどこですか？

・ その場所で、どんな気持ちで過ごしていますか？

・ そこにある「好きなもの」は何ですか？

・ その場所から、どんな景色が見えますか？（光・空・外の気配など）

・ その空間にいるとき、あなたの体や心は、どんなふうにゆるんでいますか。

言葉にならなくても大丈夫です。思い浮かんだことを、そのまま。

問い② | 子どもと空間

次は、子どもが過ごしている空間について考えてみます。

それは、人の気配でしょうか。光でしょうか。空でしょうか。子どもがその場所を選んでいる理由を、正解を探さず、想像してみてください。

・子どもは、家の中のどこでいちばん長く過ごしていますか？

・その場所で、どんな表情をしていますか？

・そこには、どんな「好きなもの」がありますか？

・その場所から、子どもはどんな景色を見ていると思いますか？

※ 子どもがいない場合は、大切な人や、かつての自分を思い浮かべてみてください。

問い③ | これからの空間

最後は、これからの空間を
想像してみましょう。

・ 5年後、どんな空間で目を覚ましていたいですか？

・ そこにある光、音、空気を思い描いてみてください。

・ その空間で、あなたはどんな人でいたいですか？

変えなくてもいい。今すぐ叶わなくてもいい。
ただ、「こんな空間で生きていたい」と思うことが、大切です。

おわりに

住育ワーク_Juukubooks

空間について考えることは、 自分の人生について考えること。

すぐに何かを変えなくても、答えが出なくても大丈夫です。

でも、「空間は、未来を育てる場所」

そう知っているだけで、日々の見え方は、少しずつ変わっていきます。

このワークが、あなたと、あなたの大切な人の未来に、

やさしくつながっていきますように。

-空間と心、そして未来をつなぐ住育-

Juukubooks

住育エピソード集

空間のなかで起きたこと / 1～5

※このシリーズは、ある家のなかで起きた出来事を通して、
空間と子どもの感覚のつながりを見つめる記録です。

Juukubooks

2026 02

露天風呂のような、 家のまんなか

エピソード1

ある家のまんなかに、小さな坪庭があります。
その坪庭は、お風呂の掃き出し窓とつながっていて、
窓を全開にすると、まるで露天風呂のようになります。

夏には、カエルや虫の音が聞こえてきて、
冬には、湯船で体はぽかぽか、顔にはひんやりとした風。

子どもたちは、その窓を全開にして、
なんだかとても気持ちよさそうにお風呂につかっています。

ある日、電気を消して露天風呂を楽しむ父親の姿を見て、
子どもたちも真似をするようになりました。

「温泉みたいやな」

そんなことを言いながら、水鉄砲で坪庭の木を狙い撃ち。
それは、誰にも教えたくない、子どもたちだけの小さな楽しみの時間です。

その空間が渡していたのは、自然の気配と、家のなかにながら外とつながる感覚。
空間は、未来を育てる場所。

廊下と階段は、 ピッチング場

エピソード2

ある家の廊下と階段は、ときどき、小さなピッチング場になります。

階段の下から三段目。

そこだけは、柔らかいボールを当ててもいいと許された場所。

息子はそこに向かって、メジャーリーガーの気分で構えます。

バチん！ バチん！

ストライクゾーンを目がけて、ピッチングの練習。

廊下の端と端に立って、キャッチボールをすることもあります。

決して大きな家ではないので、廊下は長いわけではありません。

それでも、外の天気や気温に左右されず、朝でも夜でも、思い立ったときにできるキャッチボール。

ただひとつ、壁にグローブを擦らないこと。

それだけは、父親に怒られるので。

その空間が渡していたのは、挑戦していい、体を思いきり動かしていいという安心感。

空間は、未来を育てる場所。

キッチン、 おままごとの延長

エピソード3

ある日、和室でおままごとをしていた二歳の娘が、
急にタタタタタ、とキッチンへ走っていきました。

何をしに行ったのだろうと、後を追ってみると、
娘の手には、炊飯器の横に置いてあった使いかけのしゃもじ。

母親の姿を見て、覚えていたのでしょう。

ご飯粒のついたしゃもじで、おままごとの野菜をそっとすくっていました。

キッチンは、立ち入り禁止の場所ではなく、暮らしを真似していい場所。

その空間が渡していたのは、
大人の世界に触れていい、という許可だったのかもしれない。

空間は、未来を育てる場所。

家の中の、 ボルタリング エピソード4

この家には、子どもたちのために設えた小さなボルタリングがあります。

最初の頃、誰も見向きもしませんでした。

落ちても大丈夫なように、壁の下には布団を敷いて。

それでも、しばらくの間は静かなままの壁。

ある日、子ども部屋から「母、来てー！！」という声が響きました。

呼ばれて行ってみると、次男が一番上まで登りきり、少し誇らしげな顔でこちらを見ていました。

誰にも言わず、ひそかに練習していたのです。

チャレンジする心は、大人が与えるものではなく、子どもの内側から自然に立ち上がるもの。

空間を整えて、その時を待つ。

その空間が渡していたのは、「やってみたい」を信じていいという感覚。

空間は、未来を育てる場所。

家の中のインテリア

エピソード5

この家には、少し不思議なインテリアが並んでいます。

アフリカ、バリ、タイから来た見たことのない置物。

その隣に、額縁に入ったエルメスのスカーフ。

そして、近代絵画。

すべて、父親の趣味。

けれど、子どもたちにとっては、それが「いつもの風景」です。

特別でも、珍しくもない。

ただ、いつも目に入るもの。

植物の緑と一緒に、生きているもの、遠い国から来たもの、長く使われてきたものが混ざり合う空間。

インテリアは、言葉を使わずに、感覚を育てていきます。

「あなたは、どんなものが好き？」

空間そのものが、子どもに問いかけているのです。

空間は、未来を育てる場所。