

# 第215号

NPO 法人建築Gメンの会  
〒154-0001  
東京都世田谷区池尻 2-2-15-201  
発行責任者：理事長大川照夫  
TEL 03-6805-3741  
FAX 03-6805-3719  
E-Mail jimukyoku@kenchiku-gmen.or.jp  
Homepage URL  
<http://www.kenchiku-gmen.or.jp/>



- ストレスに香りを……………1
- 事務局からのお知らせ……………3
- 実例欠陥建築集・木造編……………4

## ストレスに香りを

文責 M I K A

現代はストレス社会と言われ日常生活の中でストレスを抱えている方が増加しています。

そして、去年から世界中を感染の渦へと巻き込んでいる新型コロナウイルスとの戦いにストレスを感じている方も少なからずいるのではないのでしょうか。

ストレスの源となるものには色々な要因があります。夏の猛暑、思いがけない事故、仕事のプレッシャー、将来の不安、人間関係などなど。至るところにストレスとなりうる要因があり、過剰なストレスや長く続くストレスは、心と体に支障をきたしてしまいます。

その一方で適度なストレスは、やりがいを感じて自己の成長につながりプラスの要素になります。経験や年齢を重ねて様々な事態に直面していくうちにストレスの耐性がつき強くなっていくこともあります。

ストレスを感じた時には、何かしらの方法でストレスケアをするのが望ましいです。

例えば、運動をする、気分転換をする、感動の涙を流す、ストレスに対抗する栄養素を摂取する、アロマテラピーを取り入れるといった方法があります。

運動をすると脳の血流がよくなるのでポジティブ思考となります。趣味に没頭する、気心の許せる友人と会話をする、美味しいものを味わうなど少しの時間でも気分転換をすることは効果的です。

映画や音楽などで感動の涙を流すと、溜まったストレスが洗い流されすっきりします。

ビタミンCは心身の抵抗力を高め、カルシウムが不足するとイライラしがちです。

アロマテラピーは、植物から抽出した心地よい精油の香りを嗅ぐことで、香りの情報が鼻から脳へ伝わり心と体のリラククスやリフレッシュが期待できます。

リラククスにおすすめの精油は、カモミールローマン、サンダルウッド、ラベンダーなどです。

カモミールローマンは、可憐な花を咲かせ甘くフルーティーな香りで緊張を和らげリラククスを促してくれます。



★カモミールローマン  
キク科の植物  
花から精油を抽出

★サイプレス  
ヒノキ科の植物  
葉と果実から精油を抽出



白檀の名でも知られるサンダルウッドは、日本人に馴染み深く心を穏やかにする東洋的な香りです。言わずと知れたラベンダーは、ポピュラーな精油で眠れない夜に用いることができ免疫を上げる働きがあります。

リフレッシェンにおすすめの精油は、サイプレス、ジュニパーベリー、ペパーミントなどです。

ゴッホの絵に描かれている高木のサイプレスは、清々しい香りに気がすっきりします。腐敗しにくいので建材としても利用されているようです。

ジュニパーベリーは、お酒のジンの香りづけに使われています。空気を浄化する働きがあり、森林を思わせる香りです。



★ジュニパーベリー  
ヒノキ科の植物  
果実から精油を抽出

清涼感のあるスーツとした香りのペパーミントは、心を鎮め春の花粉症対策にもよいです。

また、リラックスとリフレッシェンの両方の働きがあるシトラス系のベルガモットは、紅茶のアルグレイの上品な香りづけとして有名です。

★アロマストーン  
ネット通販などで購入できます



アロマテラピーの最も簡単でおすすめの取り入れ方は、アロマストーンという陶器や石膏から作られたものに精油を数滴たらす方法です。

★ベルガモット  
ミカン科の植物  
果皮から精油を抽出



一緒に活動しませんか！

●会員の種類	●年会費
正会員	----- 24,000円
消費者正会員	----- 12,000円
一般会員	----- 6,000円
団体一般会員	----- 48,000円

※ご入会の際は入会申込書が必要です。  
事務局までご連絡ください。



会員の種類：

正会員、消費者正会員、一般会員、団体一般会員の4種あります。「義務と権利」、「会費」が異なります。

▽正会員

「正会員」は、会の中核を担う存在で、総会の議決権を持ち、会の目的達成のために必要な活動をし、会の運営に携わるものとします。相談等の業務への対応は消費者正会員を除く「正会員」である必要があります。

▽一般会員

「一般会員」は「正会員」に比べ賛助会員としての性格を帯びています。もちろん積極的な参加もできますが、イベント参加や情報提供だけで良いという方向けのものです。会社など団体で登録される場合は「団体一般会員」となりますが、会社の責任者が別途正会員になる必要があります。また、団体一般会員であることを宣伝したり、名刺等に表記できません。

リモートワーク中、デスクに置いてその日の気分によって精油の香りを変えてもよいでしょう。

コロナ禍でストレスを精油の香りが軽減した調査結果もありますので気軽に試してみてください。

ストレスの受け止め方や許容量は十人十色。完全になくすことは難しいので、ストレスをため込まず上手に付き合いながら日々を過ごしましょう。

### 事務局からのお知らせ

#### スクリーウエイト貫入試験方法

#### (JIS改正)

この試験装置及び試験方法は元々スウェーデンで開発されたものであるため、我が国では導入元である国名を考慮して旧規格までは「スウェーデン式サウンディング試験方法」という名称としていた。しかし、対応国際規格ではスウェーデンという国名が付けられていないこと、並びに我が国では試験装置及び試験方法が独自に発展し、対応

国際規格とは異なるものとなっていることから、規格名称を「スクリーウエイト貫入試験方法」と変更した。(JIS序文より)

JISの名称並びに技術的内容が変更されましたので、ご注意ください。

#### 2020年度第3回研修会のご案内

▽日時 2021年4月10日(土)

13時30分～16時45分

▽場所 品川区立総合区民会館

(きゅりあん) 5階第1講習室

▽交通 JR/東急線 大井町駅前

▽講演内容

一時限

「マンション外壁タイル浮き調査・訴訟事例」

講師 中山良夫(当会事務局長)

二時限

「木造住宅の小屋裏結露調査事例」

講師 大川照夫(当会理事長)

▽参加費 会員四千元

(非会員五千円)

▽主催・問合せ 建築Gメンの会

TEL (03-6805-3741)

#### 総会の日程等のお知らせ

2021年度総会は5月22日(土)午後12時に東京都内会場にて開催予定です。



#### 編集後記

2度目の緊急事態宣言が解除され、いよいよオリンピック開催に向けて政治的にもラストスパートしているようにみうけられます。コロナ変異株も流行りだす気配を感じますが、果たしてオリンピックの開催は大丈夫でしょうか。

このところ東北地方では地震が続いていますが、災害によってコロナ禍での避難生活になった場合、クラスト対策に不安を感じます。(N・K)

#### □実例欠陥建築集・木造編

次ページに、当会の10周年記念事業として作成した「実例欠陥建築集・木造編」の一部を、掲載いたします。今後とも順次掲載いたします(紙面の都合による不定期掲載)。

無料電話相談窓口のご案内

**あなたの家は大丈夫ですか？**

欠陥住宅など、住まいに関する相談・質問がある方は、当会ウェブサイトの「相談員名簿」(<http://www.kenchiku-gmen.or.jp/sumai110.html>)に掲載されているお近くの相談員まで、直接アクセスして下さい。

誰に相談すれば良いかわからないなど、不明な点がありましたら、事務局にお問合せいただければ、適当な相談員をご案内します。

TEL : 03-6805-3741 / FAX : 03-6805-3719  
E-mail : jimukyoku@kenchiku-gmen.or.jp

# 小屋組

08035

## けた行筋かい・振れ止め

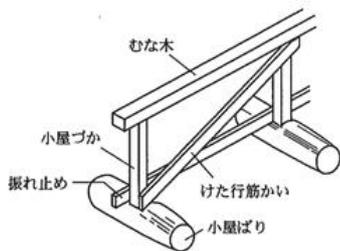
年度 (2009年調査)  
 場所 東京都三鷹市  
 構造 地階RC造+木造在来軸組工法  
 階数 地下1階、地上2階建て  
 延べ面積 100㎡  
 用途 一戸建ての住宅

### 瑕疵の特徴

小屋組に、けた行筋かい・振れ止めが設置されていない。施行令第46条3項(小屋組には振れ止めを設けなくてはならない)に違反。



参考図 5.5.4 けた行筋かい・振れ止め



けた行筋かい、振れ止めの断面寸法は  
真程度とする。

公庫仕様書の抜粋

### 解説

小屋組が、けた行方向に倒れるのを防ぐため、けた行筋かい(=けた行方向に小屋束相互を繋ぐ斜めの部材)を設け、また、振れ止め(=小屋束脚部を繋ぐ水平の部材)を設ける必要がある。振れ止めは、施行令第46条3項で設置を義務付けられている。

JASS 11 の 4(和式小屋組).3(工法)項、公庫仕様書 5.5.4(けた行筋かい・振れ止め)を参照。