
古民家改修マニュアル

天井ワークショップ

島地区農泊推進協議会

A photograph of a traditional Japanese interior. The room features a high ceiling with exposed wooden beams and a thatched roof section on the right. The floor is covered in tatami mats. Large windows with sliding doors (shoji) provide a view of a garden with trees. A small table with a plant sits in the background. The text "Let's Do It Yourself!" is overlaid in large white letters, and "Re Work, Re Life, Re Yourself" is overlaid in smaller white letters below it.

Let's Do It Yourself!

Re Work, Re Life, Re Yourself



古民家改修マニュアル

1 参加者を集める

- ・告知や人集めに関する注意点

2 ワークショップのスケジュール

- ・主催者・講師の自己紹介
- ・グラウンドルール
- ・アイスブレイク
- ・アイスブレイクの実践例

3 進め方

4 休息

5 道具を使ってみる

6 ランチタイム

7 主な使用工具、材料、注意事項

参加者を集める

町内および近隣の市町村の住民および移住者や関係人口者に、
直接の告知(メーリングリストやメルマガなども活用)をします。
自前の発信だけではなく、OTAや告知サイトなども活用すると良いでしょう。

OTA(Online Travel Agent)の例



告知サイトの例



関係人口とは

定期的にこの地に通っている人々で、移住した「定住人口」でもなく、観光に来た「交流人口」でもない、地域と多様に関わる人々を指す言葉です。

告知や人集めに関する注意点

- ・集落の中に開催場所がある場合、ご近所のご理解を得る中で適切な参加人数を超えないようにする。
(古民家農泊Reの場合は10名程度)
- ・目的を明確にする。
- ・どんな人に向けて行うものなのかを明確にする。
- ・共感されやすいタイトルや内容にする。
- ・参加者にメリットのある内容の提示をする。
- ・参加者が「〇〇を学んで〇〇が実現できる」「〇〇のノウハウを知って〇〇が手に入る」など参加後にどういった状態になれるかのイメージを具体的に示す。
- ・協力者を確保して情報を広げてもらう。
- ・コロナ禍では、SNSやブログなど多くの方が目にするメディアでの告知は控えめにする。

ワークショップのスケジュール

主催者・講師の自己紹介

アイスブレイク

作業開始

10 分

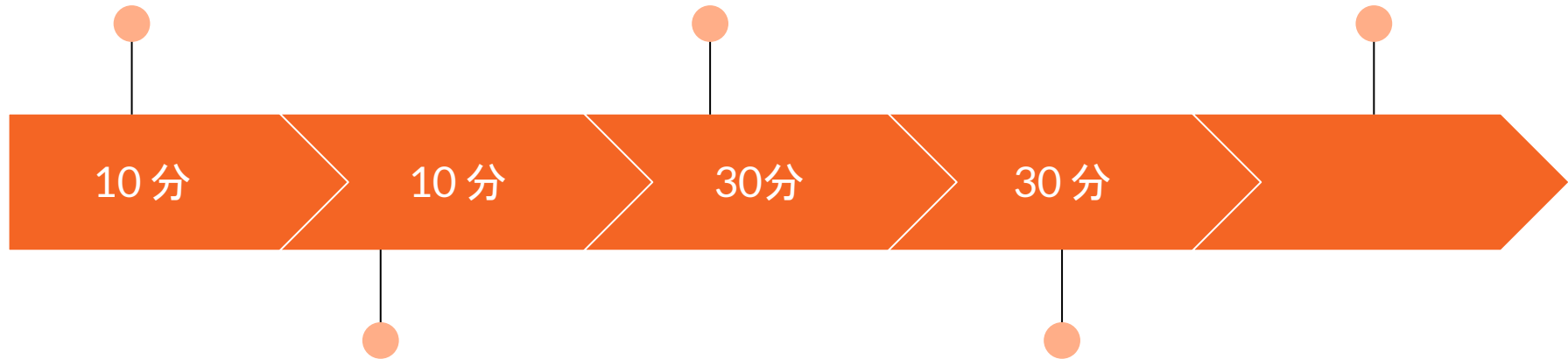
10 分

30分

30 分

グランドルールの説明

作業内容と注意事項の説明



主催者・講師の自己紹介

自身の経歴、ワークショップ計画の経緯、どのような気持ちで開催日を迎えたのかなどを伝えます。
参加者との信頼関係を築くために、まずは主催者・講師自身の自己開示が大切です。

グランドルール

グランドルールとは、ワークショップを円滑かつ効果的に進行するために必要なガイドラインです。
ワークショップの目的、開催の背景、プログラムの流れなどのルールを伝えます。

例えば、

「感じることや体験することが目的で、忘れても構わない」

「作業中であっても休みたいときは休む」

「班に分かれる作業では各自の興味のある作業に加わり、自由に班を変更できる」

などのルールを設定します。

アイスブレイク

アイスブレイクとは、初対面の人同士の緊張をやわらげ、関係性を構築する手法です。
アイスブレイクの手法を取り入れ参加者の自己紹介を行い、
コミュニケーションをとりやすい雰囲気を作ります。

注意点

- ・踏み込んだ自己開示を要求しない
- ・一人当たりの自己紹介が長くないよう時間管理を行う
- ・アイスブレイクの手法にとらわれず臨機応変に対応する
- ・話をさえぎらない
- ・プライバシーの保護、人種、宗教、性差、その他のメンバーや会の性格、
目的に合わせて行う



ヒント

- ・時間管理は参加者に任せ、自主性を引き出します。
- ・腕時計などで時間を計り、指定時間が経過したら合図をするようにするのも良いでしょう。

アイスブレイクの実践例

10分の制限時間を設け、
ワークショップ開催場所の家屋や敷地内から
参加者は気になる物を一つ持ってきます。
「雨に関連する物」などのテーマの設定も効果的です。
参加者は1分以内に自己紹介と持ってきた物の理由を
説明します。
自己紹介と説明の後、
持ってきた物を台やテーブルの上に自由に置きます。
あらかじめ木製の台や椅子などを用意し
置き場所の範囲を指定すると良いでしょう。
全員が置いた後は作品として鑑賞します。
バランスを整えたり配置場所を変更しても構いません。



進め方

ワークショップにはスケジュールがありますが、そのスケジュールの中で同時進行的にいくつかの作業が進んでゆくでしょう。例えば、採寸している人、木材を切っている人、床を釘で打っている人、休んで談笑している人、などなど。

最初は参加者に役割分担を振る必要がありますが、慣れてきたらどこでどんな作業をしてもいい、という雰囲気を作っていきます。その中で、主催者は少ない参加者ですからそれぞれがどんな作業を経験したかを見計って、後半に作業役割を振ってゆくと、偏りなく、しかし参加者の自主性で学べた感を得てもらえます。教える&教えられる、という関係では学びは小さくなってしまいます。やってみる、うまくいかない、聞いてみる、という自主性を引き出すよう心がけていきましょう。

休息

- ・会社の仕事ではありません。やらされていると思うと身に付けたいことも身につけません。
自主的に動いてこそ学べるものです。
休みもその人その人の体調やペースで休めることが大切です。
- ・午前と午後に一回ずつ(10～15分)、お昼休み1時間の休憩を必ず取りましょう。
- ・参加者各々が休みたいときに休んで OK、という説明を最初にお伝えしましょう。
- ・休憩時間はできるだけ参加者のみなさんに話題や質問を振り、会話をしましょう。
参加者が話し始めることで、場がゆっくり和んでいきますし、
参加者が持ってきたニーズを汲み取ることができます。
そのニーズを休憩後に取り入れたり翌日以降の作業に組み込むことによって、
満足度の高いワークショップに進化してゆきます。
決まりきったスケジュールを押し通そうとせず、
ライブ感を持ってワークショップや作業を楽しみましょう。

道具を使ってみる

初めての参加者が多い場合、まずは道具に慣れることが大切です。

電動工具は大怪我につながる可能性があります。

午前は、道具の扱い方に慣れるようウォーミングアップの作業に留めます。

ケガを防いだり材料を無駄にしないために端材などを利用して使い方を伝えましょう。

- ・採寸チーム(スケール・差し金・墨付け)
- ・切断チーム(ノコギリ・電鋸・卓上電鋸)
- ・組立チーム(トンカチ・インパクトドライバー)

の三つに分け、それぞれ作業に慣れたスタッフや講師が参加者に使い方を説明します。

ランチタイム

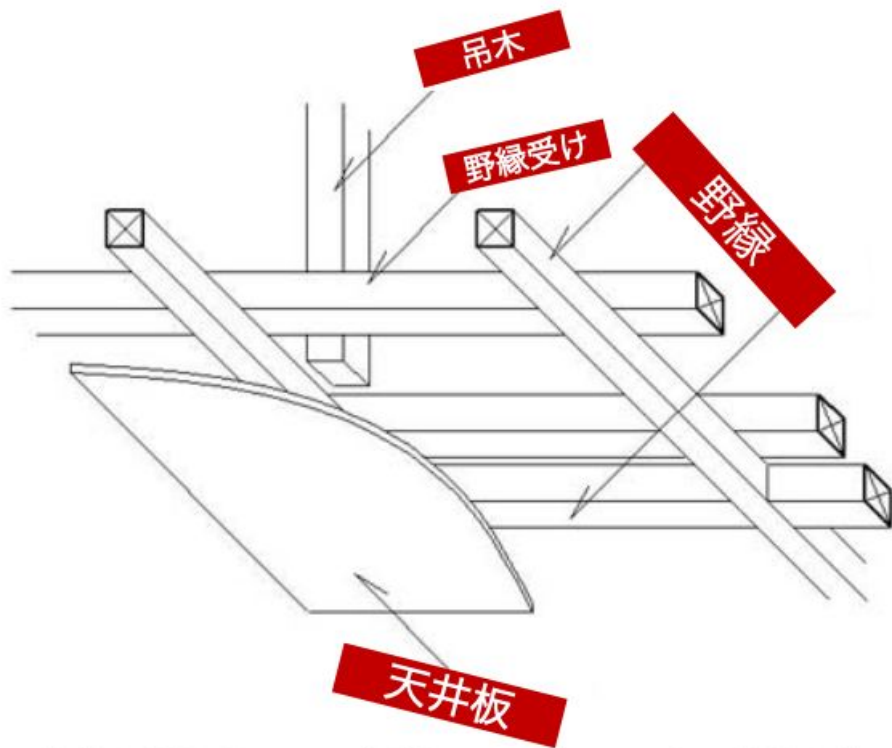
地元の食材を使ったお昼ご飯はいかがですか？
豪華な食事は必要ありません。

- ・羽釜と薪で炊く地元産のご飯
（薪は廃材を使えばベストです）
- ・昆布・椎茸・鰹節・切干野菜で出汁をとり、
地元の野菜と地元の手作り味噌で作るお味噌汁
- ・朝のうちに野菜を小さく刻んで塩もみしておいたお漬物
（お醤油やお酢を混ぜてもよし）

あとは、旬の食材で手間のかからない手作りおかずを
その場で作れば、参加者は必ず感激します。



天井の構造と各部の名前



天井板を直接打ちつける角材が「野縁(のぶち)」です。
天井板の継ぎ目に野縁が位置するように間隔を開けます。
野縁と直角に天井板を貼ってゆく場合には、
野縁同士の間隔にこだわる必要はありませんが、
強度を考えると30cm～45cmが無難でしょう。

野縁を支える角材を「野縁受け」といい、
野縁に直角に交差させます。
間隔は90cm程度で設置するのがいいでしょう。

野縁受けを垂直方向で支える角材が「吊木」です。
梁などから吊木を真下に向けて打ちつけます。
野縁受けと接合し天井全体を支えます。
よって吊木は強度を考えて
野縁や野縁受けより太い角材が相応しいです。

野縁の太さは3.5cm～4.5cmが一般的なので、
吊木は4.5cm以上の角材を使いましょう。

古民家の天井と梁

古民家の天井板を外すと真っ黒に煤けた立派な梁が現れます。
その梁は天然の木材をそのまま加工せずに使っていることが多く、
曲りくねっているに違いありません。

おそらくは近隣の木を伐採してそのまま使っているからです。
昔は現在のように遠くで伐採して機械で角材に加工して
運んでくることなどできません。

そうした梁と梁を複雑に組み合わせた昔の構造物を見るだけで、
かつての職人さんの技術が
現代の私たちには想像できない程に素晴らしいものであったと、
ロマンを感じることを思います。

するとそれらの梁の一部を
暮らしの中で見えるようにしたくなる方が多いと思います。
その想いにぜひチャレンジしてみてください。



主な使用工具、材料、注意事項

◎使用工具

- ブルーシート
- 金槌
- バール大
- 防塵マスク
- ゴーグル
- 作業靴
- 箕
- ガラ袋
- ノミ

◎インパクトドライバー

古民家の改修では電気が来ていない所での作業になることも考えられます。作業量、作業人数に応じて予備のバッテリーを準備しましょう。インパクトドライバーはトリガーを引く量に応じて締め付け速度が変わります。トリガーを引く量を調節するのがポイントです。最初は軽く握りゆっくり回転させ、徐々に速度を上げて打ち込みましょう。打ち込む際は垂直にインパクトドライバーを当てます。インパクトドライバーはビスなどに対し軽く押し当てるように保持します。ビスとの角度や押し当てる力が不十分だとネジ山(ネジの頭)の溝がつぶれる原因になります。回転するインパクトドライバーのビット(軸)に手が巻き込まれる危険性があるため、手袋は着用しません。

◎ビット

インパクトドライバーの先端に取り付け、ビスやコースレッドを打ち込みます。使用状況によって先端が摩耗したり、折れたりすることがあるので予備を用意しましょう。プラスビットは1番と2番を用意します。特に2番ビットは多用途に使用します。



◎丸ノコ

バッテリー式の場合は、インパクトドライバーと同様に事前に予備のバッテリーを準備しましょう。共通のバッテリーを使えるものを準備しておくと便利です。

丸ノコで一番気をつける事故が「キックバック」です。刃が回転中に材料に引っかかったり、圧迫された時に強い反発力が生じ、その力で丸ノコ本体や材料が切断の進行方向とは逆に飛んでくることをキックバックと呼びます。キックバックは大事故の原因になります。丸ノコの延長線上に体や物が無いようにし、正しい使い方をすれば事故の確率は低くなります。また、正しく切断を行えばキックバックはほとんど発生しません。丸ノコ使用の際は保護メガネを着用しましょう。



本格作業開始

メインイベントの開始です。

工具などでの怪我や体調管理などには、
十分に気を使いましょう





天井を壊そう

養生をしよう

大き目のブルーシート、養生テープ、
養生ロールなどを使って、
床の養生をします。

天井の照明器具も全て外します。

畳の場合は、
畳を上げ別室に移動します。





天井板を外そう

竿縁と天井板との間に
ノミやバールなどを差し込み
天井板を外します。

天井板を外すと
堆積していた土埃などが落ちてきます。

保護メガネや防塵マスクを
着用しましょう。

頭にもヘルメットやタオルなどを、
足には長靴などを履いておくと、
怪我の予防になります。





天井裏を見てみよう

天井板を外す作業を開始する前に、
天井の点検口や部分的に
天井板を外した場所から
天井裏に異物がないか
確認をしましょう。

天井裏を確認する際に、
照明器具(ライトなど)などを
持っていきましょう。

天井裏に重量物があると
作業中に落下の危険があります。





古民家農泊「Re」の天井裏には、
細い竹が隙間なく敷き詰められ、
その上を
藁を混ぜて固めた土が覆っていたため、
まず天井下からバールを突いて穴を開け、
その周りを剥がしてゆきました。

開いた穴から体を入れ、
天井裏を確認します。

続けて天井裏に上がり、
土たちを下に落としてゆきました。

下にいる人は落下物に注意しましょう。





次に天井の竹を引っ張り出します。

ほこりや砂が大量に落ちてきますので、
髪の毛を覆う、
保護メガネやゴーグルをかける、
マスクをする、
など対処してください。

土壁、竹、藁などは
漆喰がついたものや
再利用できないものは
ガラク袋などに入れて処分しましょう。

簀ではく際は、
チリトリでは小さいので
箕(み)を使うとよいでしょう。

ヒント

土と藁は土壁作りの
予定があれば保管して
再利用しましょう。



竿縁を外そう

竿縁はホゾを切った廻り縁に、
差し込まれています。

竿縁は
下から持ち上げるように外します。

外れない場合は金槌で、
下からたたくと外れます。

竿縁に接続された吊り木と野縁も
あわせて撤去します。





天井を貼ろう

天井板を取り付けよう

天井を貼る作業に入る前に、
まず徹底的に高いところを掃除します。

梁に溜まった埃なども
綺麗に拭いてください。

さて、
身体中がチリ埃まみれになる礼を経て
やっと天井を貼る作業に入ります。



吊木・野縁受け・野縁を確認します。

痛んでいる場合は
取り換えることも検討しましょう。

他にも屋根や壁など
雨漏りや壁がはがれていないかなどの
確認も行います。

あとは用意してある天井板を
貼ってゆくだけです。

そう難しくありませんが、
上を向いての作業になるので
首や腕が疲れるでしょう。

休みを取りながら進めてください。



古民家農泊「Re」の天井を外して上を見上げたら、
全ての梁が曲がりくねって組んでありました。
新たな天井を元の天井の位置に貼り直すなら別ですが、
せっかくなので
曲がりくねった梁を見えるようにしたいと考えて、
天井を高くすることにします。
すると、
見せたい梁の上に天井を貼ることになり、
梁が曲りくねっているゆえに、
その梁が天井と接する部分において
天井板の切り込み加工の難易度が高くなります。

ですがチャレンジする価値は大です。

どうしても隙間が開きますが、
その隙間はコーキング材や
エアコン配管用パテなどで埋めればよいでしょう。



古民家の天井と梁

古民家の天井板を外すと真っ黒に煤けた立派な梁が現れます。
その梁は天然の木材をそのまま加工せずに使っていることが多く、
曲りくねっているに違いありません。

おそらくは近隣の木を伐採してそのまま使っているからです。
昔は現在のように遠くで伐採して機械で角材に加工して
運んでくることなどできません。

そうした梁と梁を複雑に組み合わせた昔の構造物を見るだけで、
かつての職人さんの技術が
現代の私たちには想像できない程に素晴らしいものであったと、
ロマンを感じることを思います。

するとそれらの梁の一部を
暮らしの中で見えるようにしたくなる方が多いと思います。
その想いにぜひチャレンジしてみてください。





梁を見せるために天井を元の位置より高く貼った場合、
天井に合わせて壁も高く延長する必要があります。

その場合、
高くに延長した壁と天井の接続部分をどうするか困ります。

古い古民家ほど、
現代の家のように角っこが直角とは限らないので、
壁と天井に隙間が変則的に開いてしまうことが多いでしょう。

壁を木材板で施工しようとする、
曲りくねった梁の形に合わせて壁板を曲線で切断することは、
容易ではありません。





そんな時に土壁や漆喰は好都合です。
曲線を埋めていけるからです。

昔の技術は効率的だったわけですね。

天井まで高くなった壁にすべき範囲に、
竹細いを組んで泥を塗り込み、
土壁にする。

その表面に漆喰を塗って
平面にしつつ美しい白色に仕上げる。

手間は掛かりますが、
素晴らしい空間をり上げるのに、
そのチャレンジは大いに価値があります。

実際の作業に関しては、
土壁作りマニュアルをご参照ください。





畳に敷いた布団の中から、
真っ黒の立派な梁と木目ある天井を
見上げ、DIYした満足感の中で眠りにつく。

最高の気分があなたを
包み込んでくれることでしょう^^)



片付け

片付けも大切です。

最初にスケジュールに
入れ込んでおかないと、
夜になって暗くなり、
外に置いている材料などを
片付けられなくなるからです。

遅くても陽が暮れる1時間前には
片付けを始めましょう。



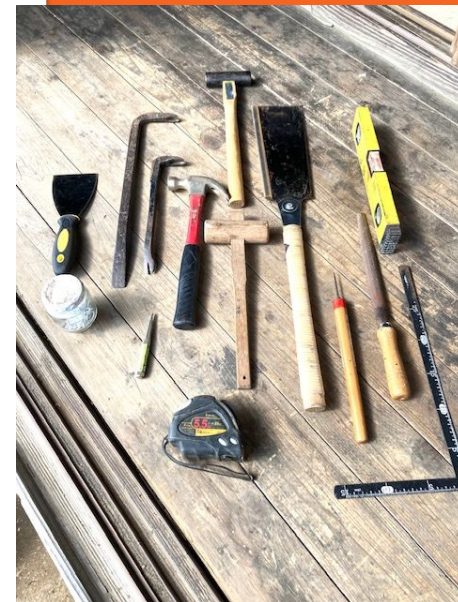


1. まず最初に、
釘や刃物がついている道具を片付けましょう。
暗くなると片付け作業が危なくなりますし、
片付け損ねると
翌日以降に怪我につながる場合があります。
駐車場を作業場にしていれば
車のパンクなどにもつながります。
2. 例えば
明日にも使うからという理由があっても、全て所定の
場所や所定の袋などに
道具類を片付けましょう。
面倒がって置きっぱなしにすると、
紛失物にも気が付きません。
サビや故障の原因にもなります。

3. メンテナンスをしましょう。

道具類は汚れを取る、
刃を研ぐ、油を挿すなど、
道具によつてのメンテナンスを
心がけましょう。

4. 掃き掃除をしましょう。
外での作業では
オガクズなどが散っています。
しっかり吐きとりましょう。





5. 外での汚れは
水で流す必要がある場合もあるかもしれません。
掃き掃除によって、
釘などが落ちていることにも気づくでしょう。
ご近所迷惑になることも防ぎます。
仕事は最後に綺麗にすることが大切です。

6. こうした後片付けや掃除をすることで、
翌日以降に気持ちよく、効率よく、無駄なく、
作業を再開できます。
片付けを怠らないようにしましょう。

クロージング

片付けが終わったら、
1日のエンディングです。

アイスブレイクと同じで、
いろんな題材を使って
クロージングのきっかけにしましょう。





今回のWSの中で、
何を得られたのか、何を感じたのか、
一人一人からアウトプットしてもらうことで、参加者も
主催者も満足度を得ながら、
今後へのフィードバックにつなげます。



まとめ

天井を貼り直す作業はリノベーションの醍醐味です。
かなりの勇気と知恵と、それなりの技術も必要になります。

特に古民家の場合、
天井の上は古～い立派な梁があり、その上には茅や藁が屋根を覆っています。
その風情に圧倒されることでしょう。

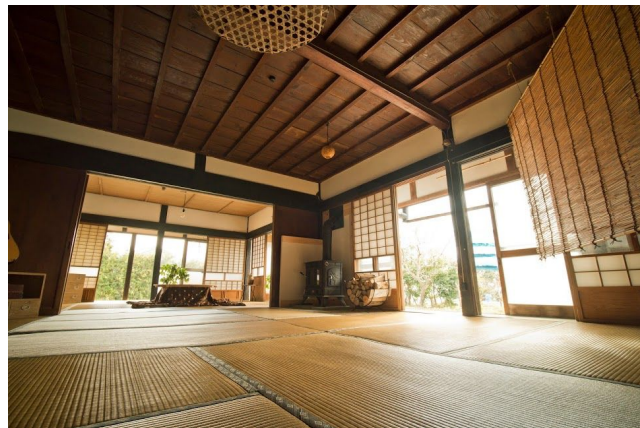
その中に飛び込むことは、
その家の歴史に戻ってゆくタイムスリップ！
歴史を刻んだチリ・ホコリがあなたの顔だけでなく、あなたの穴という穴に進入してくるのです。

天井から降りたら鏡で自分を見つめましょう、
きっと「こんな自分」に大笑いします (^ ^)
その夜、風呂に入ったら穴という穴を深く拭いてみて下さい。

あなたの心が反映されているに違いありません、、、(笑)



古民家農泊 Re



島地区農泊推進協議会の取り組み

- ・空き家を手作り感のある農泊施設に蘇らせて地域の農や食の循環に寄与する。
- ・都市住民にとっては未知で「できない」ことを「できるようになる」ための、
農体験やDIY体験のプログラムを構築する。
- ・使用可能な空き家や古民家を発掘し、
ワークショップなどを通じて
新たな農泊事業のスタートアップにつなげる。
- ・農泊やワークショップを通じて、
二拠点居住・テレワーク・ワーケーション・デュアルライフなどの関係人口につなげ、
さらには移住増加に結びつける。
- ・コロナ禍における都市住民向けの魅力ある農泊コンテンツを開発する。