cocona ハウス story

vol.2 ～自宅 de 起業編～

ーライフスタイルに合わせて変化する住空間

『変幻自在』な住まいで夫婦の夢を叶えるー

ようこそ cocona ハウス story へ

岐阜市郊外に静かにたたずむ cocona ハウス。
数々の空間マジックによって
ライフスタイルが変化していく ....
毎日がわくわくするような仕掛けが詰まったお家です。
奥村ご夫妻にとって cocona ハウスは夢実現のステージ。
今日もまた新たなステージが始まろうとしています。

さあ、その中をのぞいてみましょう！

もくじ

02 - 03　cocona ハウス紹介

04 - 05　cocona ハウスで描かれるライフスタイル

06 - 07　cocona ハウス空間マジック紹介

08　フルハウスがプロデュースする幸せリゾート空間

09　奥村ご夫妻にインタビュー

10 - 11　あなたの夢を応援します！

12　契約までの流れ

13　フルハウスってこんな会社

14 - 15　絶対法則 6 か条

16　フルハウスがこだわる家づくり

英樹さん

認定臨床心理カウンセラー
認定臨床心理療法士
加圧トレーニングインストラクター
Laxi YOGA インストラクター
スポーツフードアドバイザー
家庭物理療法士など

みどりさん (Mii Shanti)

LAXMI YOGA 認定　ヨガマスター
KAATSU サイクルインストラクター
IFCA 国際食学協会 / 準食学士
食学調味料アドバイザー
マクロビオティックセラピスト
豆腐マイスター認定講師
一級パン製造技能士など

ヨガインストラクター養成講座で出逢ったご主人の英樹さんと 2013 年 7 月 16 日に入籍。
OL 時代、心とカラダのバランスを崩した経験から自分自身の心とカラダと向き合うことで
本当の幸せのあり方に気づき、今よりもっと幸せを感じる力をお伝えしたい！
という思いから「心のための習い事 ®」Cocona を立ち上げ、
事業化として新たなチャレンジを始めました。
より多くの人にヨガの教えと食の大切さを広め『健康でより HAPPY なマインドを持ち続けて欲しい！』
と記念日でもある 2014 年 7 月 16 日からキッチン cocona 活動開始。
同日 cocona ヨガスタジオもオープンしました。

HAPPY WEDDING

なないろ記念日

cocona とは？

毎日の生活に幸せを+プラスする“cocoろのためのnaらい事”=cocona
みんなの心和むスタジオでありたい=“cocoろnaごむ♡”
そんな想いから生まれました。

そこはいつもの笑顔、いつもの心地よい空間。疲れた心やカラダを優しく包みこみ癒してくれる場所。
そんなみんなのスタジオでありたいのです。

キッチン cocona / cocona スタジオ
オーナーみどりさんより

共働きの両親に育てられた幼少時代。
初めてのクッキングは保育園でのホットケーキ作り。
それ以来、鍵っ子の私の趣味はお菓子づくり。
そして夕食作りへと移行し、包丁で手を切るのも日常茶飯事。おかげで手作りの楽しさ、ぬくもり、美味しさを学びました。名古屋でヨガインストラクターとして活動しながら OL 時代を過ごし、きっかけは自ら心身バランスを崩したことからマクロビオティックの世界へ。結婚と共に岐阜に移り住み始め、真の健康と美しさとは心とカラダのバランスが整っている事。そのためには適度な運動・栄養と十分な休養の３つのバランスが大切だと実感。心のための習い事 cocona を本格稼動し、cocona ヨガスタジオにおいてヨガの指導、キッチン cocona ではマクロビオティックを始めとした各種教室を主催しています。又、cocona 農園では無農薬野菜の栽培にも取り組んでいます。完全予約・少人数制のマクロビオティック料理教室・手作り豆腐教室・食育イベントなどを開催しています。アットホームな雰囲気で楽しく、美味しいをモットーにみなさまのご参加を心よりお待ちしております♪

veggy vol.48～薬になる食べかた～
IFCA 国際食学協会のページ
に掲載されました！

veggy vol.50～おいしいデトックス～
酵素ファスティングのページ
に掲載されました！

「人の心とカラダが健康になり
幸せに暮らしていくお手伝いをしたい」

facebook をチェック！

畑仕事をするひできさん
奥さまを影で支える素敵な旦那さま♡

青空の下で元気に育った無農薬野菜たち
おいしそう～

ひできさん × みどりさん
コラボイベントも開催されました

キッチン cocona

あなたの心とカラダは食べ物でできている。

だからもっと「食べる事」に意識を向けてほしい。
健康な心とカラダって実は「食べる事」からなんだね。
キッチン cocona では“心とカラダが元気＆ハッピーになる”をテーマにマクロビオティックの考え方を中心とした少人数制の料理教室を開催しています。

こんなことが学べます♪

- マクロビオティック検定資格取得講座
- 美容食学検定資格取得講座
- 食学調味料アドバイザー資格取得講座
- 雑穀 Cooking 講座
- マクロ美スイーツ講座
- 手作り豆腐＆味噌教室 など

料金はこちら↓
http://cocona-kitchen.com

Cocona ヨガスタジオ

LAXMI YOGA インストラクター養成講座岐阜校の講師を務めています。通常のレッスンでは、初めての方でも安心できるようアロマの香りを楽しみながら、一人ひとりに合った丁寧な指導を心がけています。

こんなことが学べます♪

- ラクシュミヨガ
- リラクゼーションヨガ
- アロマヨガセラピー
- 骨盤リセットヨガ
- 心とカラダに優しいヨガ
- 加圧サイクルヨガ
- 瞑想ヨガ など

料金システムについては
こちら↓
http://cocona-yoga.com

このように cocona house では毎月様々なイベントが行われ、たくさんの笑顔が集まります。
そこで cocona house の ON と OFF をご紹介！

ON

@shantimii
月１のお楽しみ♪今日はマクロビ料理教室の step up3 回目☆顔をみれば全てがわかる望診法！は驚きの連発☆今日もお腹いっぱい、頭もいっぱいに吸収してきました～♪学んだことをたくさんの人にお伝えしたいな♡
♡716

@shantimii
真剣に学ぶ姿は実に美しい！坐法、呼吸法、瞑想法、実技、座学など … ラクシュミヨガインストラクター養成講座☆
#cocona ヨガスタジオ #ラクシュミーヨガ #ヨガインストラクター #養成講座 #学ぶ姿は美しい
♡716

@shantimii
ちびっ子にも大好評の手前味噌教室☆安心安全なマクロ美味噌スイーツも作れちゃいます♪親子で作るのっていいね～いい思い出になるといいなぁ♡
#味噌 #手作り #美味しい #マクロ美スイーツ #玄米 #手前味噌 #教室 #予約受付中 #キッチン cocona #親子で
♡716

@shantimii
ずっとママを見てたね♡
#cocona ヨガスタジオ #親子ヨガ #プライベートレッスン #可愛すぎる #癒されました
♡716

@shantimii

マクロ美ランチ付きヨガ♪大豆ミートを使って本格麻婆豆腐などなど中華なのに脂っこくないのは良質な油と調味料のおかげ

#マクロビオティック #ランチ #マクロ美 #最高

♡716

@shantimii

心のための習い事ではラクシュミヨガインストラクター養成講座も開講しています！

#ヨガインストラクター #ヨガ教室 #ヨガ

♡716

@shantimii

鬼はそと～福はうち～♪節分は手前味噌教室です！新しい年を迎える前に邪気を払い福を呼び込みました～珍しい玄米麹を使った手前味噌教室☆絶賛開講中です♪

♡716

@shantimii

初のダブルコラボイベント☆あおけんさんの淹れた珈琲のおかげでスタジオ中と～ってもいい香りに包まれています！みなさん感激の嵐です！これを参考にして頂き、今後のみなさんの人生が光り輝きますように…

#キッチン cocona #コラボイベント #心のための習い事

♡716

OFF

@shantimii

今日の寝床は満点の星空☆いい夢みれますように….

#壁紙 #星空 #屋根裏部屋 #ブラックライト

♡716

@shantimii

我が家の地下室に新しく仲間入り♡

♡716

@shantimii

旦那さんお気に入りのビアサーバースタンド仲間入り♡やっぱり家呑みが一番ね♪

♡716

@shantimii

#ヨガライフ #cocona ヨガスタジオ #ヨガインストラクター #ラクシュミーヨガ #ヨガトレーニング

♡716

@shantimii

家族揃って幸せなお正月♡

#おせち #マクロビ #キッチン cocona #お正月 #家族 #手作り #家ご飯 #みんなで乾杯

♡716

@shantimii

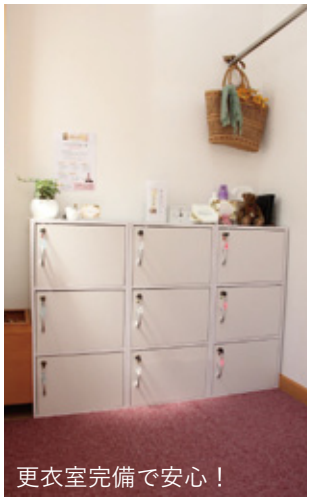
ヨガレッスンの合間に cocona 農園のゆず狩り♪

♡716

cocona ハウスでの ON / OFF はいかがでしたか？
自分の好きなことをたくさんの人へ伝えていくことで
幸せが倍増していく。
そんな素敵なライフスタイルを送っています。
ここには紹介しきれなかったイベント・
プライベートの様子は
SNS でチェックしてみてくださいね☆

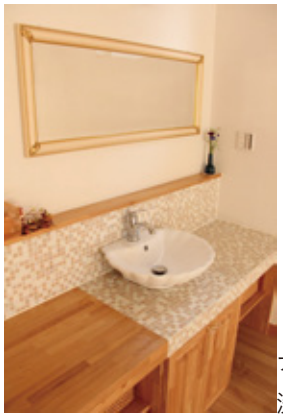
マジック 1 YOGA スタジオ / COOKING クラス

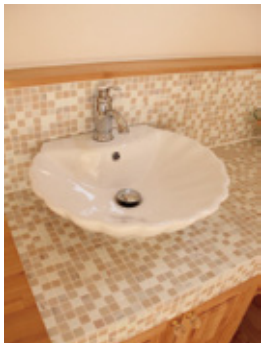
ガラス扉を閉めればヨガスタジオ空間に。


更衣室完備で安心！

100 インチの大きなスクリーンで上映会、お勉強など楽しみ方いろいろ。

鏡の扉を開ければキッチン登場！
移動可能＆たっぷり収納の大きな
コールドテーブル。





ナチュラルでお洒落な手洗い場も完備しています。

マジック 3 SKIP FLOOR / SEMI-UNDERGROUND

←スキップフロア

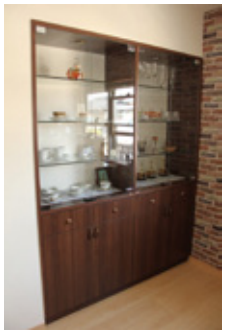
少しの段差を利用し、
事務仕事・家事用のスペースに。

スキップフロアとは ...?
同じ空間の中で少しずつ段差をつけ、床の高さを変える構成のこと。空間を無駄なく使えるほか、同じ部屋でも場所によって見える景色が変わり些細な変化が楽しめるのもメリットのひとつです。

半地下スペース→

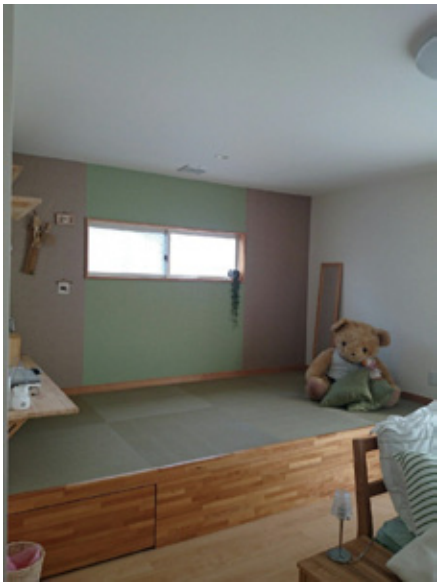
スキップフロアを利用し、
収納スペースを設けました。
地下をイメージさせる
打ちっぱなしコンクリート、
石畳のクロスで仕上げました。

マジック 3BAR

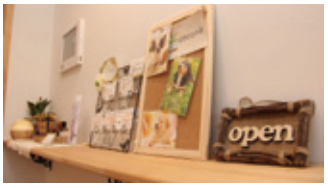


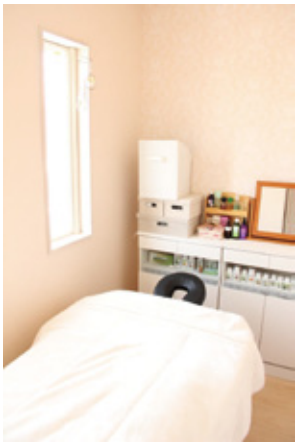
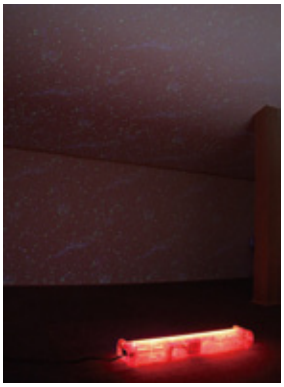
営業許可が取得できるよう、本格的な創りに。
お気に入りのアイテムがたくさん詰まった
旦那さまこだわりの本格バー空間です。

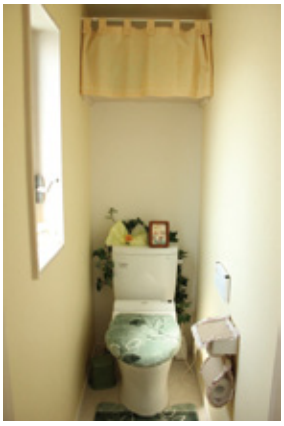
マジック 4BED ROOM



畳スペースも設けました。
朝の目覚めとともにストレッチをしたり、瞑想したり ....。
畳の下には収納スペースも。





フルハウスがプロデュースする幸せリゾート空間

フルハウスでは

幸せリゾート＝「より長い時間滞在したい場所、何度も訪れたい場所」と定義しています。

2F

語らいの時を演出
～プライベートリビング～
ご主人こだわりのバーカウンターはコールドテーブルを使用。アルコールを楽しみながらホームシアターではお好きな映画を。

ご夫婦の癒し空間
～星空の輝く主寝室～
朝陽を取り込み１日の快適な始まりは畳スペースでの瞑想。畳スペースの下には引出し式収納。読書コーナーも設け機能充実。

お客様を
美しくお迎えする
～玄関＆玄関ホール～
①風水を取り入れたステンドグラス
②広い玄関ホールでお客様をお迎えします。

1F

天窓のある
明るい吹き抜け空間
～3 つの有効スペース～
①使いやすさと豊富な収納力
半地下スペース
②リビングを見渡せるスキップフロア事務作業スペース
③子供も大人もワクワクする屋根裏スペース

家族の健やかな
暮らしを守る
～快適・安全空間～
①24h 換気の全館空調システム
②マシュマロ断熱
③最新のホームセキュリティー

家族の夢を叶える大空間
～ヨガ教室＆料理教室
のための LDK～
①奥様こだわりのキッチン
②可動式大型作業テーブル
③7.2ch サウンド音響設備＆スクリーン
④全面ミラー付き扉

Q. こだわりポイント、お気に入りポイントを教えてください

A. すべてを通して自由度が高いおうちづくりでした。

特に、鏡の扉を閉めれば更衣室完備のヨガスタジオ、開ければ手洗い場完備の料理教室を創りだす、鏡の仕掛けが気に入っています。
キッチンはイタリア直輸入のタイルを貼ったプロ仕様のステンレスキッチンと特注の動く大きな収納テーブルなど、こだわり満載です。
また、深さ 45cm の梁のある天井や 100 インチのスクリーンと 7.2ch の音響システムもプチ映画館みたいでお気に入りです。

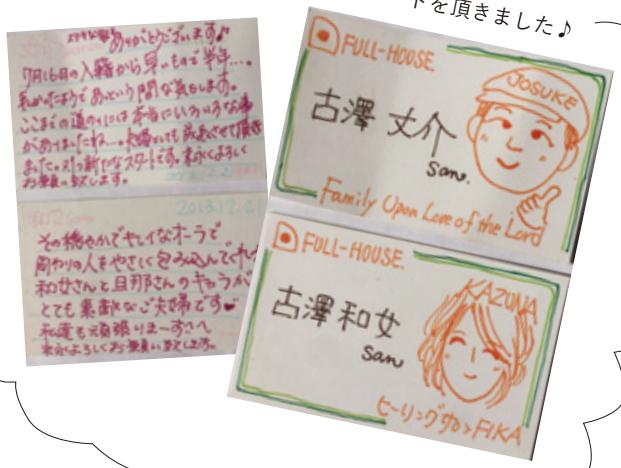
Q. フルハウスに決めた理由は？

A. 他社にはなかった、将来のことを考えた空間づくり（たとえば子供部屋のことなど）を提案してくださいました。
全てにおいて、フルハウスじゃなかったら実現しなかったと思います。

Q. フルハウスへメッセージをお願いします

A. 家を建てたことで、その過程を通じて、こだわりが強い自分を発見することもでき、今の幸せな生活ができていると感じます。フルハウスさんに決めてからの流れ、タイミングが良く、ご縁って大切だなと思いました。
旦那さんがお酒好きで、お部屋に本格的なバーも設置したことで、より夫婦の時間を大切にすることができました。ただ家をつくるだけではなく、私たちのその後の人生を豊かにする提案をしてくださいました。
本当にありがとうございました。

かわいいイラスト付きの
メッセージカードを頂きました♪



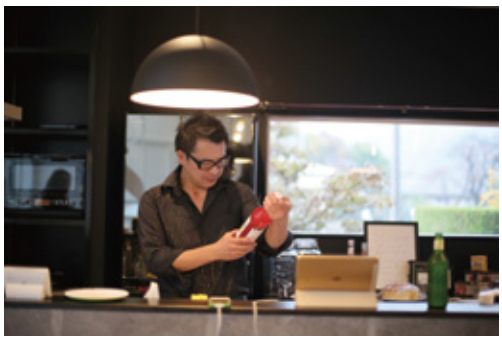
Youtube では cocona ハウスができるまでの過程を動画にて UP しております。
ぜひチェックしてみてください！

奥村様邸

家事・子育てをしながら趣味を収入につなげたい方必見！
フルハウスは自宅で“大好き”を収入につなげる
自宅 de サロン ® の夢を実現＆応援しています。

“自宅 de サロン ®”とは？

家族の団らんを大切にしながら自宅で大好きなことをお仕事にしたい！
という女性の「夢の空間」と「理想のライフスタイル」を実現するための
起業支援からサロン空間プロデュース、
コラボイベントの企画などをトータルにサポートします。



こんなライフスタイルをエンジョイしたい方におすすめ！

- ☑ 家庭とのバランスを大切にしている
- ☑ 趣味を活かして収入にしたい
- ☑ 大好きな空間で楽しくお仕事したい

自宅 de サロン ® が提案するもの

「自宅 de サロン ® に興味があるけれど、何をすればいいの？」「どんな準備が必要なの？」
などなど … お悩みのあなた！フルハウスにお任せください！
起業のための準備からサロン空間プロデュース、コラボイベント企画・運営まで
フルハウスがあなたのご相談にのり、サロン開業をサポートします。

☆起業女子たちのお茶会で意識の高い仲間と出会えます
☆起業・開業講座などでノウハウやメンタルを学べます
☆「あなたの理想のサロン空間」をプロデュースします
☆コラボイベント企画・開催サポートをします

サロン空間プロデュースの流れ

①ヒアリング＆素材集め

「あなたの好きな空間」となる素材を集めます。
好きなお店やインテリア、雑貨の写真や雑誌の
切り抜き、インターネット画像など
「自分の大好き」をまとめます。

②イメージボード作成＆空間シミュレーション（図面化）

集めた素材をもとにイメージボードを作成したりソフトを使った図面・パースづくりで実際の空間により近いものを視覚化してご提案します。開業資金やサロン空間に必要なコストなども明確にしながら調達方法も相談にのります。内容が固まったらいよいよサロン空間プロデュース！

③わたしだけの空間完成！

完成見学会やフルハウスコラボ企画として
起業セミナーなども開催！

自宅 de サロン ® プロデュース例

岐阜県
ヒーリングサロンマウラニ

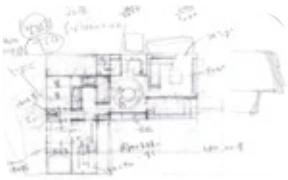
岐阜県
ヒーリングサロン Believe You

岐阜県
T 様邸　ダイニングバー

サロン空間プロデュース
契約までの流れ

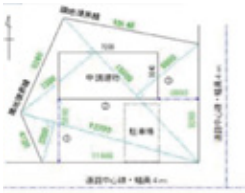
1 ヒアリング＆イメージボードの作成

ご家族の細かなお話をお伺いします。
あらゆる「こうしたい！」をお聞かせください。



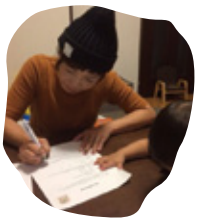
2 現場調査、法的・建築的課題のチェック

打ち合わせ内容に基づき、法的・建築上の裏付けをします。



3 ハウオリ進行契約

次のステージに進むための契約です。



4 確定図面のご提案・概算見積りの提示

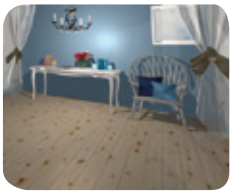
イメージを具体化していきます。
合わせて予算を明確にします。

5 空間シミュレーション＆資金計画

ヒアリングした内容に基づいて空間シミュレーション。
資金計画だけではなく事業計画にも相談に乗ります。

6 イメージパース・詳細見積りの提示

さらにイメージの具体化をしていきます。



7 ハウオリ契約（工事請負契約）

いよいよ夢をカタチにする準備ができました！
お施主様の本気を受けてフルハウスも本気で臨みます。

8 チームフルハウス編成＆発進会

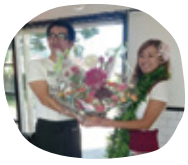
フルハウスの施工チームは精鋭ぞろい！
想いをひとつにする「発進会」で
最幸の家づくりを宣誓します。

9 地鎮祭＆工事着工

無事の完成を祈念して、いよいよ工事スタート！

10 お引き渡し

家づくりの物語はここで完成です。これからが真の
「家族の物語」のはじまりです。



古澤代表の想い

フルハウス株式会社
代表取締役　古澤丈介

私は商社勤務だった父・海外志向の母に影響され海外志向に育ちました。
大好きな映画や留学生との交流を通して英語を研鑽。
世界を飛び回りたいとの想いから旅行会社に就職しました。
８年半の勤務で国内のほぼすべての都道府県をおとずれ
知名度の高い和風旅館の施設・設備のあり方やおもてなしを体感してきました。
その後の商社時代の６年間でヨーロッパ（主にイタリア）への年間約５０日の出張で
モノづくり現場と大量の家具や雑貨の情報をインプット。
海外の文化やライフスタイルを実感し、ハワイでのオフに極上の喜びを見出すようになりました。
これらの経験を通じて、自らの体験をエージェント（代理人）として、そしてコーディネーターとして
お客様のライフスタイル設計に役立てたいという想いが日に日に強くなりました。
また、本物志向であること、真の豊かさを追求する姿勢をライフスタイルに取り入れていくことの大切さを知りました。
そのような価値観のもと、２００６年にフルハウスを創業、
２０１５年一般建設業登録に合わせてフルハウス株式会社を設立しました。

私の家族は母、姉、姪、妻と女性の全員が起業しています。
家族の理想のライフスタイルを実現させることが、男としての私の役割だと感じています。
家族の理想を実現させるということ、
国内旅行・海外渡航で培った経験とリゾート観による空間プロデュースを通じて
「自分らしい人生を自由に生きる喜びを分かち合う仲間を増やしたい！」との想いから
単なる空間プロデュースに終わらないサポートやあり方を追求してきたことが
特に起業女性を中心に応援する現在のフルハウスのあり方につながっています。

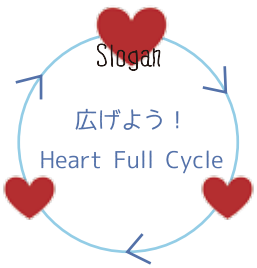
一般建設業登録
建築工事業
愛知県知事　許可　（般 -28）
第 107911 号

フルハウスは起業女性の支援を中心に空間プロデュースをしています。
みなさんの理想のライフスタイルはどのようなものでしょうか？
私たちフルハウスは、住まいづくりを通してお客様ひとりひとりが
自分らしい人生を送ることを応援しています。

広げよう！ハートフルサイクル

をスローガンにしています

自分らしい人生を生きる事で
自分を輝かせその輝きが周囲
に伝播していく。
周囲の人たちも自分らしい人
生を見つけ共に輝いていく。
そんな“個の輝き”があなた
の心にも届きますように…



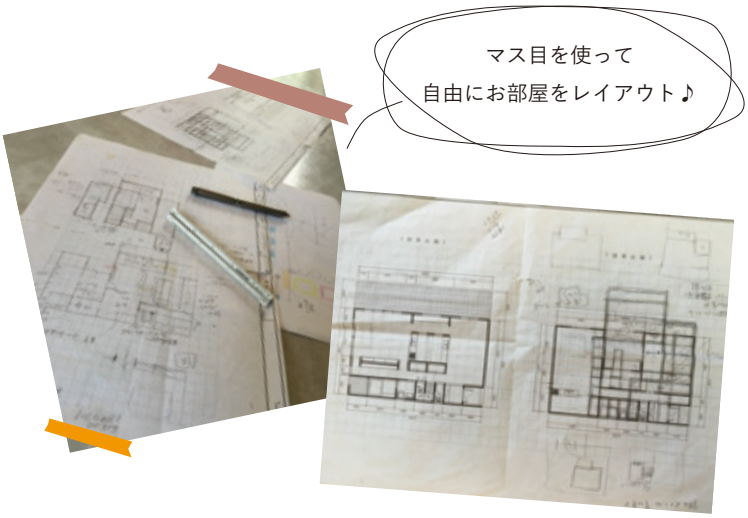
ロゴマークの意味

大地からのエネルギーを受け
どっしりと構えるお家。
屋根の下にはフルハウスの頭
文字「FH」のテーブル＆チェア。
右肩上がりの黄色いウェーブは
成長とリゾート観、そしてあた
たかな温もりを表しています。

FULL HOUSE

第１か条【真の自由】

間取りや素材、コンセントの位置まで全てが自由すぎる自由設計。
あなた自身もデザイナーとなってあなたのライフスタイルと空間を一緒にデザインしていきます。検討図面に必要な法的・建築的根拠と裏付けをしていきます。



第２か条【本物志向】

あなたらしさ・あなたの世界観を表現するために大切なことは本物志向であること。予算や工期に合わせてイメージをカタチにするためのあらゆる手段を考え、ご提案します。内外装はもちろん、設備類や雑貨まで、予算内でトータルコーディネートします。

第３か条【空間マジック】

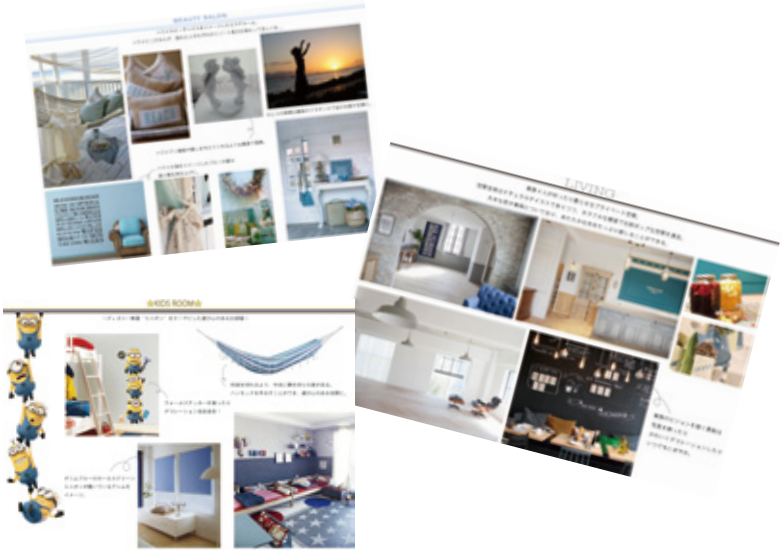
企業クライアント様との豊富な経験をもとに空間プロデュース。従業員・お客様など業務上の動線や日常生活全般に関わる声・音・匂いなどを考慮しながら、様々な環境と状況を踏まえて理想的な空間及び動線活用を検討します。

スライド式の鏡を開けると ....

お料理教室の登場！

第４か条【コストパフォーマンス】

チーム運営とアウトソーシングによりコスト低減を実現。使用建材・素材はルートに縛られないため、インターネットを含めて幅広く仕入れルートを選択でき弾力的なコスト管理が可能です。



事業計画書作成・資金計画書のお手伝いをします

起業セミナーでは実際に起業された先輩ゲストを招いて相談会など実施！

第５か条【起業＆企業サポート】

企業さまの場合は、従業員満足度調査・顧客動線調査をアプローチとする空間プロデュース。個人さまの場合は事業計画・資金計画を一緒に策定しながら空間プロデュースを進めていきます。コーチング＆コンサルティングスタイルによる空間プロデュースが特徴です。

第６か条【アーバンリゾート倶楽部】

日常の中で非日常を楽しむ紳士・淑女のあり方を目指す会員ネットワークです。イベントや旅行などのリゾート体験を通して理想のライフスタイルを共有していきます。空間プロデュースのご紹介を頂くと工事代金の 0.5~1% を還元する特典が付帯しています。

京都・祇園でお座敷遊び♪

現場に関わる全ての人の笑顔のために。

ー現場の３Ａ３Ｓー

垂れ幕写真
ぼかす

安全	全てにおいて最優先されます
安心	作業内容、進捗状況の報告・連絡・相談や、近隣の方への配慮を徹底します
挨拶	おもてなしの心でお施主様、近隣の方と向き合います
整理	不要なものはこまめに破棄します
整頓	必要な道具・資材を整えます
清掃	「来たときよりも美しく」現場の清掃を徹底します

モノづくりへの想い

快適な空間を実現するためには、基礎、断熱、屋根裏など見えない所にこそ手間とコストをかけることが重要です。ねぜなら、それらは快適性だけでなく結果的にメンテナンス費用や耐久性に影響を及ぼすからです。

→壁断熱はウレタン吹き付けが基本です。劣化しにくいため「夏涼しく、冬暖かい空間」をいつまでも守ってくれます。

←壁同様、屋根裏も吹き付け断熱。快適さばかりでなく、光熱費に直結するので家計にも優しい。

→床下はスチレンボードによる断熱。壁・天井と合わせてより高いレベルの断熱性能を実現します。

建築中の現場はお施主様やお友達にいつでも自由にご覧頂けるよう、入口にはスリッパやヘルメットを準備しています。

現場はお施主様の大切なもの。いつも綺麗であるよう土足厳禁は当たり前です。

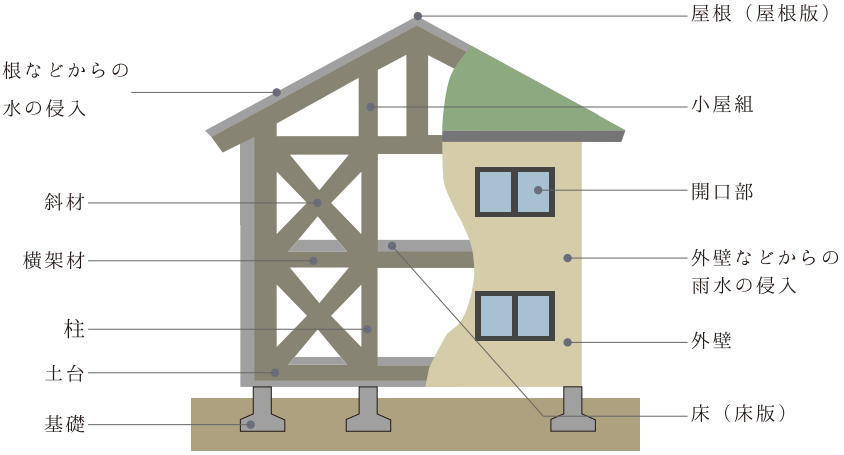
現場の中だけでなく周辺も煙を出さない、匂わせない。気持ちの良い現場を心がけています。

職人さん達がお互いに気持ちよく仕事を進められるよう、現場を皆で守る意識が大切ですね。

住まいの１０の性能

瑕疵担保保証

瑕疵担保保証とは、住宅のキズの修復を保証する制度のことです。
住宅品質確保法に基づき定められた構造耐力上主要な部分および雨水の侵入を防止する部分に関する１０年間の瑕疵担保責任の範囲が保険の対象となります。



木造（在来軸組工法）の戸建住宅の例

これから更に夫婦のパートナーシップが確かなものになり
cocona ハウスに集まる人々と幸せを共有していく

to be continued....

FULL HOUSE

フルハウス株式会社 tel.058-215-5740 mail.info@full-resort.com
web.http://www.full-resort.com