

#44 居ごこちと照明

心地よい「あかり」に満たされて。

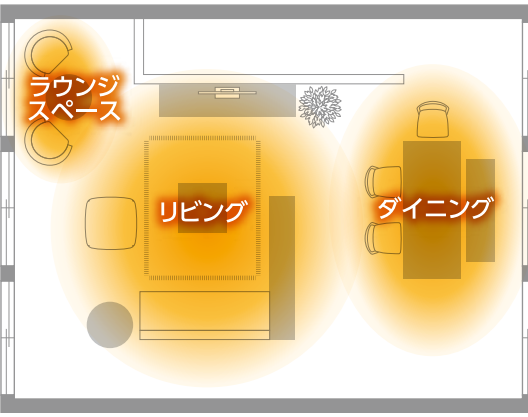
日暮れが早くて夜の時間が長くなる冬の時期。わが家でまったりと落ち着いて過ごしたい気分が高まる季節ではないでしょうか。そんな暮らしのナイトシーンに豊かな彩りを添えるのが「あかり」です。明るさを確保することは大切ですが、ただ明るいだけでは味気ない雰囲気にもなりがち。ちよつとした工夫でわが家の居ごこちをアップさせるのも「あかりのチカラ」だと言えます。そこで今回は、住生活研究所が取り組んできた「暮らしとあかり」研究のノウハウをベースに、心地よい「あかり」のしつらえ方を紹介します。



家族の居ごこちを灯すように。

近ごろの住まいはリビング・ダイニング・キッチンをひとつにまとめたワンルームスタイルが主流です。伸びやかで広々と気持ちの良い空間なのですが、ナイトシーンの雰囲気づくりにには照明の工夫が欠かせません。昼間は太陽の光の射し方で明るい場所や少し陰になる場所などが自然に作られるのですが、照明で明るさを保つ夜は空間全体にメリハリが生まれにくくなります。

まずはリビングのソファやダイニングテーブルなど、家族の居ごこちになる場所を中心に照らして、空間の中に明暗のグラデーションを創り出すようにするのがポイント。家具のレイアウトに合わせて照明の配置を考えていくのが基本と言えるでしょう。

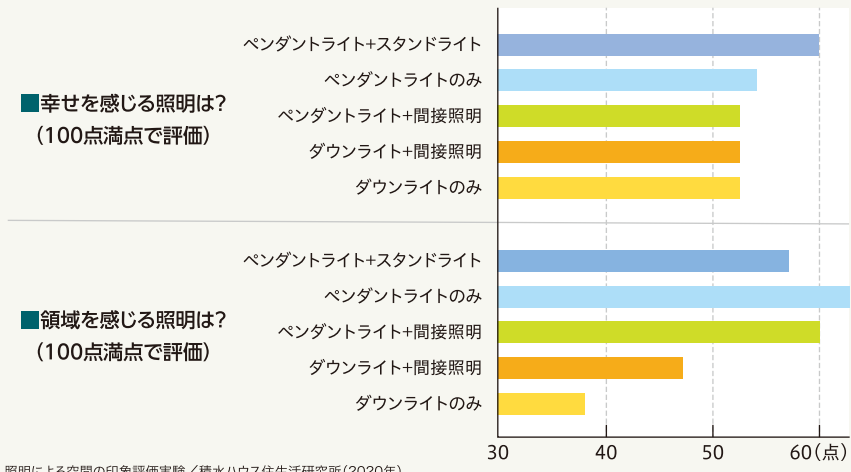


家族の居ごこちとなる家具の配置に合わせて、あかりのポイントを設けるのが心地よい照明計画の基本です。

あかりの組合せによる幸せ感・領域感の検証



ダウンライト、間接照明、ペンダント、スタンドを組合せて5つの照明条件を設定。



照明による空間の印象評価実験／積水ハウス住生活研究所(2020年)

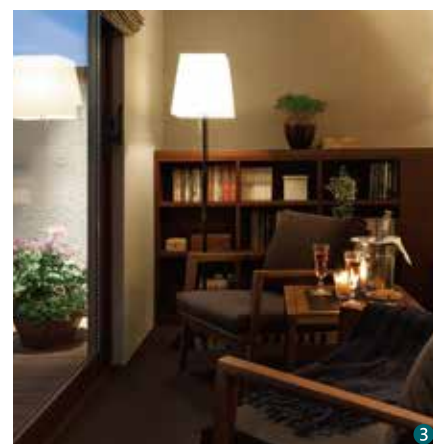
あかりによって
幸せ感も変化する。

空間全体に明暗のメリハリがあつて、居ごこちとなる場所が明るく照らされている、そんな照明が雰囲気のある空間を創り出すことは想像できると思いますが、実はこの雰囲気の良いさは暮らしの幸せ感にも直結するのです。

上手に活かしたい
ペンダント&スタンド。

居ごこち感や雰囲気づくりに有効なペンダントライトですが、器具のタイプによってイメージが大きく変わることには注意が必要です。まずはセード(傘)の違いによる特徴を知っておくことが重要。透過性のあるセードは空間に明るさをもたらすことができ、透

明度の高いガラス素材ならシャープな陰影が楽しめ、半透明で拡散する素材なら空間全体にソフトな光が広がります。逆に光を通さない金属や陶器などのセードは照らすエリアが限られ、スポット的に明るく照らしてドラマチックな雰囲気演出できます。また、ペンダントライトと並んで「あかりだまり」を演出しやすいのがスタンドライト。配置場所を選ばないので自在にあかりのポイントが作れ、テーブルスタンドやフロアスタンド、フロアランプなどの高さタイプの違いによって空間の縦方向に変化を演出できるのも特徴です。目の高さにあかりを設ければ空間の明るさ感がアップし、低い位置に設ければ落ち着き感が得られます。さらにペンダントライトやスタンドライトは、器具自体のデザイン性を活かしてインテリアのアクセントにすることも可能。夜はあかりの雰囲気、昼間は器具の個性を立たせて、わが家らしい空間づくりを楽しんでみてはいかがでしょうか。



- 1 透過性の高いセードなら光が広がり、空間全体の明るさ確保にも有効。
- 2 セードの透過性が低いと照らす部分に限られてドラマチックな雰囲気に。
- 3 程よい高さにあかりのポイントを創り出せるのがフロアスタンドの魅力。
- 4 フロアランプで床にあかりだまりを設けると空間の落ち着き感がアップ。
- 5 デザイン性の高いペンダントなら消灯時もオブジェのようなイメージに。

内装の仕上げ材でも 明暗の雰囲気異なる。

あかりによる明暗のグラデーションを創り出す場合、インテリアの仕上げ材との関係も重要なポイントです。

一般的なホワイト系クロスは比較的暗めにあかりでも反射・拡散しやすく、空間全体に光が広がります。照らす部分と影の部分のコントラストをやや強めにした方がメリハリのある雰囲気が楽しめます。

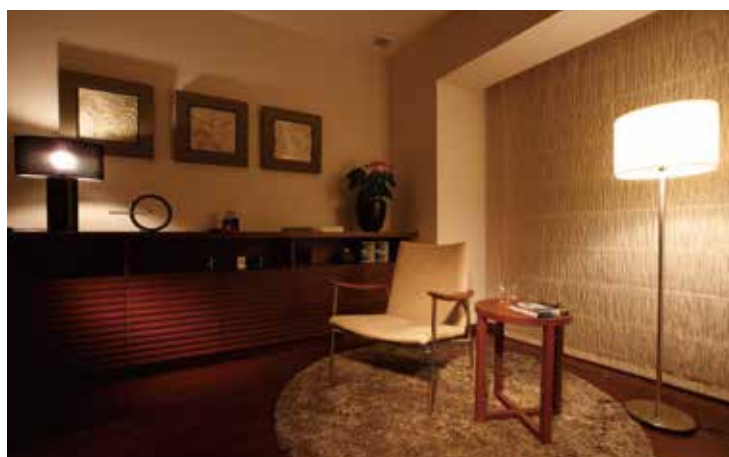
また、最近は壁や天井に木質系の仕上げ材を採用するケースも増えていますが、この場合は光を吸収しがち。照らした部分から光の伸びが短く、ダークスポットが生まれやすいことに注意が必要です。濃色系のクロスでも同じように光が広がりにくくなります。

明暗による雰囲気づくりで言えば、塗り壁などの質感のある仕上げ材との組合せも



明るい内装仕上げ材の方が光が伸びて空間全体に明るさが広がります。

インテリアがホワイト系なら、スタンドライトだけでも明るさ確保が可能。



有効。光が当たることでテクスチャーが強調され、空間の趣を高めてくれます。

ただ、忘れてはならないのは、暮らしにはさまざまなシーンがあるということ。くつろぎシーンでは明暗のコントラストが心地よくても、家族や友人とワイワイと楽しく過ごすシーンでは適度な明るさが必要です。ムラのない明るさを確保できるダウンライト、あかりだまりを生むペンダントライトやスタンドライトなど、複数の照明器具の点け消しや調光で暮らしのシーンにマッチしたあかり演出するのがおすすめです。

光の色にこだわって あかり演出を ランクアップ。

暮らしのシーンで言えば、時間帯によっても好ましいあかりの雰囲気は異なるものです。たとえば朝は明るく爽やかな光、昼間から夕方はずっとりと柔らかな光、夕食後や

就寝前なら落ち着いた温かみのある光。これにはあかりの色のコントロールが必要ですが、最近は調光調色型の照明器具やLED電球も販売されていて手軽に交換することも可能です。

多灯による明暗のグラデーションに光のコントロールが加われば、わが家のあかり演出は完璧。すでに設置されている照明器具によって対応の可否はありますが、一度プロに相談してチャレンジしてみるのも良いのではないのでしょうか。

もっと気軽に あかりを楽しむなら。

あかりの雰囲気づくりや居こちアップには興味があるけど、照明器具を見直すのはハードルが高い。そんな方におすすめなのがポータブルライト。充電式バッテリー内蔵でコードレスなので、置き場所を選ばずバルコニーやテラスなどへの持ち出しも気軽。

光の色による空間演出



- 6 1日を爽やかな気分でスタートしたい朝は、透明感や活動的な雰囲気のある光がおすすめ。
- 7 アフタヌーンティをゆったりと楽しむ午後なら、少し暖色を含んだ柔らかな雰囲気の光に。
- 8 夕食後のくつろぎタイムは、温もりのある光を部屋の低い位置に配して落ち着き感をアップ。



場所を選ばず使える人気のポータブルランプ。おしゃれなデザインも増加中。



キャンドルのあかりは照明より優しく、いくつか組合せて使うのもおすすめ。

USB給電タイプならモバイルバッテリーと組合せることもでき、くつろぐ場所を移動したり、来客時などのプラスα照明としてもおしゃやれで便利に使えます。

また、光の揺らぎが魅力的なキャンドルを取り入れるのも一案。明るさを確保するには物足りませんが、雰囲気づくりには最適でアロマキャンドルなら香りの演出効果も得られます。空間の照明を暗めに落としてキャンドルの火が引き立つようにするのがポイントです。