

# 適人適光

家族のあかり、わたしのあかり

SPECIAL EDITION



内にいながら  
季節の移ろいを  
感じられる

心から  
ゆったり  
くつろげる

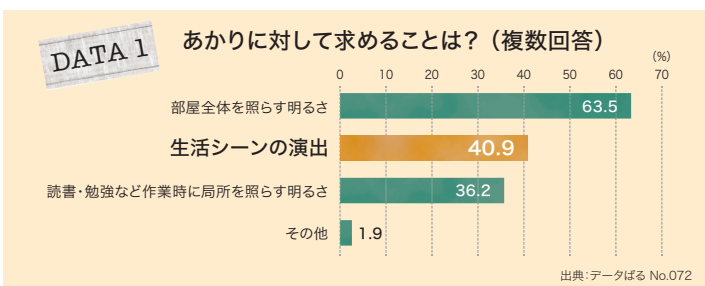
食卓を  
おいしく  
演出できる

ダイニングでも  
快適に勉強や  
読み物ができる

※「適人適光」は、積水ハウス納得工房と㈱パナソニックによる照明計画の考え方です。

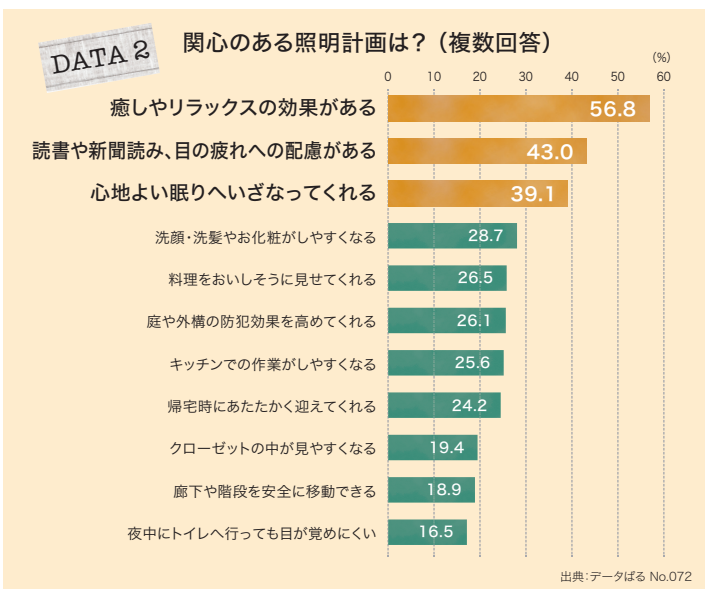
## ひとりの時間も家族の時間も心地よく過ごせるあかりの計画

たとえばリビングで過ごす時間を考えるとき、家族と一緒に「居る」と「する」ことは必ずしもイコールではありません。ひとりの時間も楽しめて、家族そろってのひとときも豊かに過ごせる。そんな風に心地よく過ごせる居どころを、あかりを通して実現してみませんか？



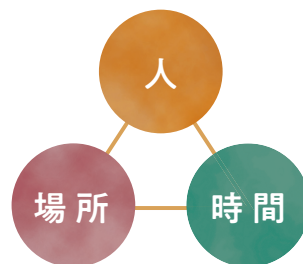
### 照明の役割は「明るさの確保」だけ？

あかりに対して、「部屋全体を照らす明るさ」だけでなく、「生活シーンの演出」を期待する方も少なくないようです (>DATA1)。さらに、「癒しやリラクスの効果」をはじめ、「目の疲れへの配慮がある」「心地よい眠りへいざなってくれる」など、あかりによる快適な環境づくりに対して、いずれも高い関心が示されました (>DATA2)



### あかりの「量」「色」「照らし方」のバランスに注目！

照明といえば「明るさ」、すなわち「あかりの量」にばかり目が向きがちですが、あかりには「色」と「照らし方」という側面もあります。



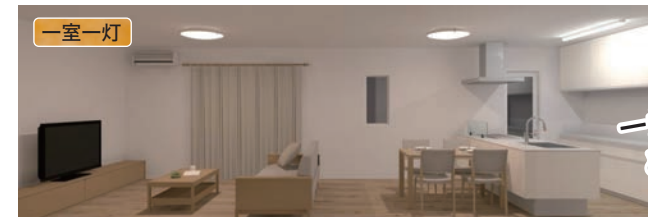
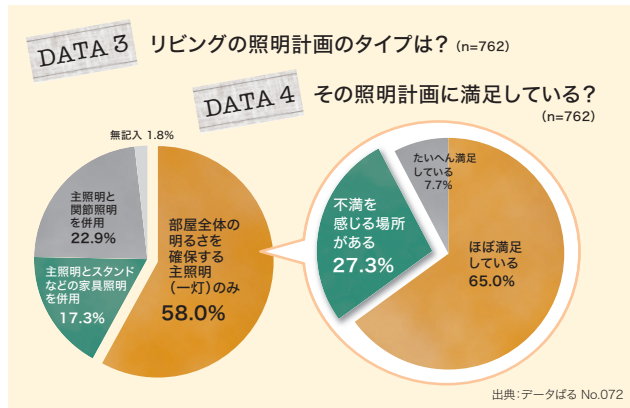
「誰が、どこで、いつ」どのように過ごすかを考えると、生活シーンごとにふさわしいあかりの計画が見えてきます。

その人、その場所、その時間にふさわしいあかりの「量」「色」「照らし方」のバランスを知って、家族みんなが幸せになれる居どころの演出をしてみませんか？

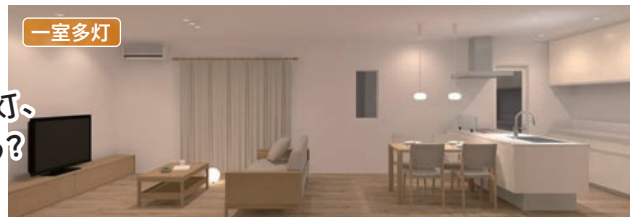
# 必要な場所に必要なあかりを!

## 「一室一灯」の照明計画が多数派、でも「不満を感じる場所」もある。

リビングでは「部屋全体の明るさを確保する主照明のみ」が過半数を占めています(>DATA3)。そうした「一室にひとつの「一室一灯」の照明計画に対して、多くの方が「満足している」と答えています。一方で、「不満を感じる場所がある」と答える方も少なからずいらっしゃいます(>DATA4)。



部屋全体の明るさを確保する主照明のみを設置。



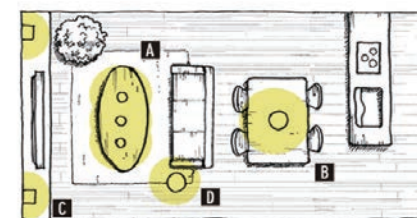
主照明に加えて、必要な場所を局所的に照らす補助照明をバランスよく配置。

一灯と多灯、どう違う?

## 「くつろぎたいのに明るすぎる」や、「作業したいのに手元が暗い」を解消するには・・・

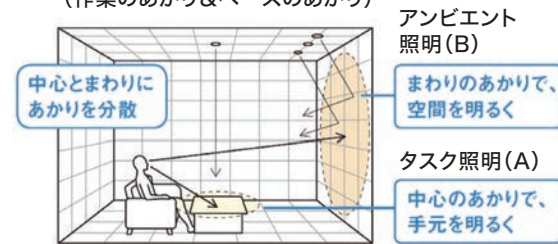
一室一灯で不満を感じるのはどんなシーンでしょうか。たとえば、「くつろぎたいのに明るすぎて落ち着かない・・・」、「ダイニングで勉強する子どもの手元が暗いのが気になる・・・」。そんな悩みを解消するのが、「必要な場所に必要なあかり」の考え方。リビングの壁面をほんのりと照らしたり、ダイニングの手元をしっかりと照らしたり。暮らしのシーンに合わせてあかりの照らし方を検討することが、「一室多灯」の照明計画のスタートになります(>図1)。

【図1】一室多灯の照明計画(例)



A: リビングテーブルを照らす。 B: ダイニングテーブルを照らす。 C: 壁・天井を照らす。 D: 低い位置にあかりをつくる。

【図2】タスク&アンビエント照明 (作業のあかり&ベースのあかり)



## 手元も部屋全体もバランスよく照らす、「タスク&アンビエント」の考え方とは?

照明の機能的な面での目的は、次の2つがあります。

- (A) 視対象物(タスク)を照明すること。作業のあかり。
- (B) 天井・壁・床など、生活者の周辺(アンビエント)を照明すること。ベースのあかり。

このタスクとアンビエントそれぞれに適した照明設備を併用して、必要とところにあかりを分散して配置する方式を「タスク&アンビエント照明」と言います(>図2)。これがすなわち「一室多灯」の照明計画です。

アンビエント照明の一例として「間接照明」があります。この「間接照明」に用いられる照明は、建築と一体となった「建築化照明」と呼ばれるもので、空間に広がり感と落ち着きを与えてくれます(>図3)。また、器具の存在感がないため空間がすっきりするのも特徴です。

【図3】建築化照明と器具照明



# 家族それぞれが心地いいあかりとは?

## リビング・ダイニングは、家族それぞれが思い思いに過ごす場所でもある。

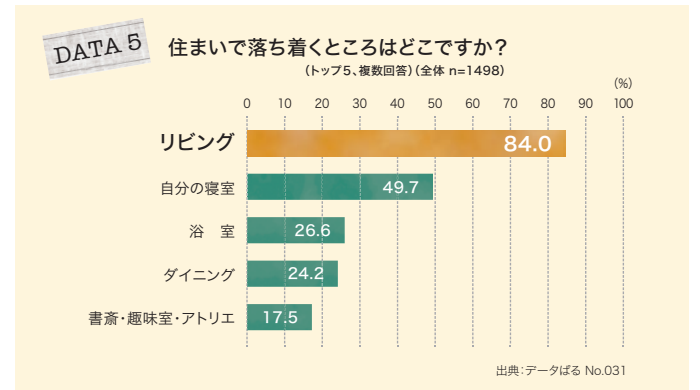
「住まいで落ち着くところ」をたずねた調査では、「リビング」を挙げる方が8割を超え、2位の「自分の寝室」を大きく上回りました(>DATA5)。ひとりきりになれる場所より、リビングのほうが落ち着くというのは面白い結果ですね。

実際のところ、リビングで家族そろって同じことをしている時間というのは意外と少ないものではないでしょうか。同じソファに腰掛けていてもお父さんは雑誌を読み、お母さんはゲームをしていたり。お母さんは少し離れたダイニングの椅子に座ってタブレットを眺めているかもしれません。そんな家族の集いのリアルなシーンにぴったりなあかりとは、どんなあかりでしょうか。

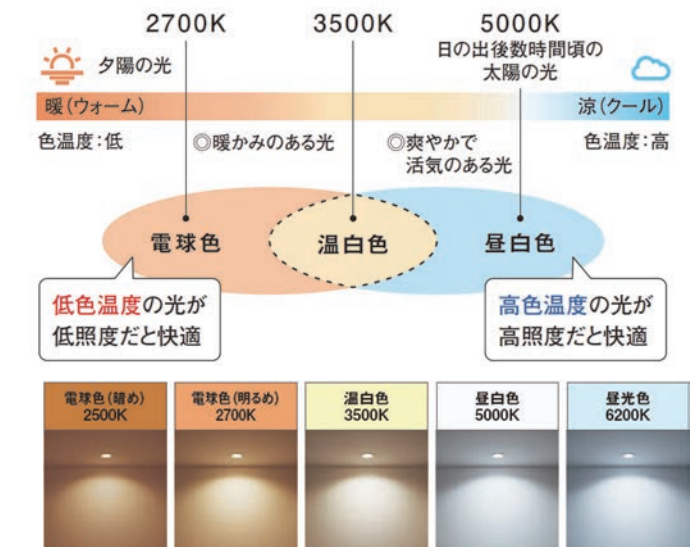
## 勉強や食事など、生活シーンの演出には、あかりの「色」と「量」のバランスが大切。

あかりにはさまざまな光の色のバリエーションがあり、それを「色温度」と呼びます。色温度が低いほど赤っぽくあたたかな光となり、色温度が高いほど白っぽく冷たい光となります(>図4)。たとえば、作業や勉強など活動的なシーンでは、昼間の太陽の光に似た白っぽい光、つまり色温度の高い光が向いています。また、食事やくつろぎのシーンでは、ろうそくの炎や夕陽の色に近いあたたかな色の光にほっとするものです。

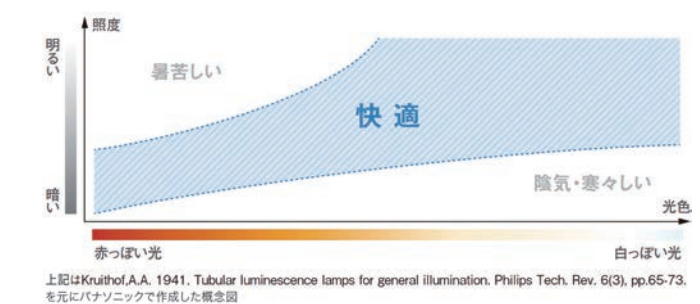
さらに、色温度には、人が快適と感じる明るさとのバランスがあります。たとえば、電球色のように赤っぽい光で明るくし過ぎてしまうと暑苦しいですね。逆に、昼白色のような白っぽい光で暗くしてしまうと、少し陰気な感じになってしまうのは想像がつくと思います。このような、人が快適と感じる光色と照度のバランスを示したものが「クルイトフの快適領域」です(>図5)。これを参考にすると、勉強や食事といった生活シーンごとに、ふさわしいあかりの「色」と「量」が見えてきます。



【図4】色温度ごとの快適な明るさ

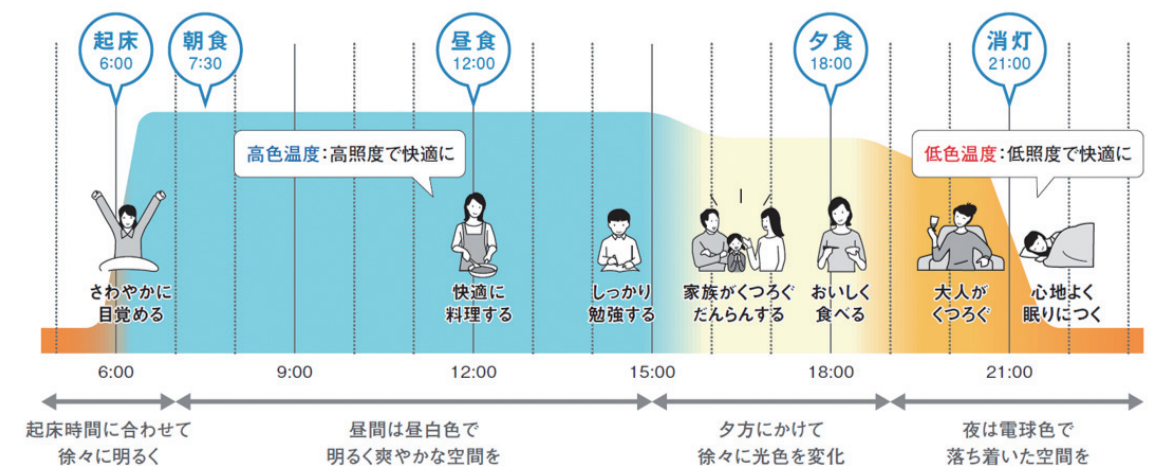


【図5】クルイトフの快適領域



## 生活行為(時間帯)ごとに、ふさわしい「あかりの色」があります。

【リビング、寝室、子供室の例】



### レシピ1 「おはよう」のあかり



**あかりの色** 外の光の色に合わせた昼白色で空間構成



- 照らし方**
- ☑ ベースのあかり …… 建築化照明 (昼白色)
  - ☑ 作業のあかり …… リビング (昼白色)、キッチン (昼白色)
  - ☑ TV背面のあかり …… 外光が入ってくるため消灯中

### 1 一日のはじまりを さわやかに演出

06:30

お母さんはキッチンで作業中。お父さんはリビングでニュースを見ながらお出かけの支度中。誰も居ないダイニングは消灯しています。

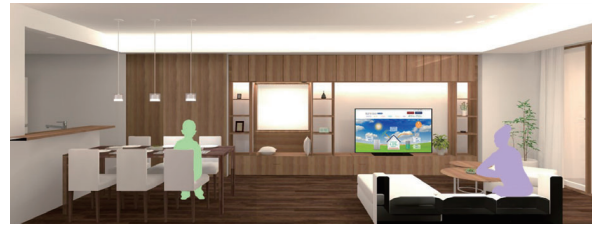


#### あかりのスペース キッチンの手元のあかり

キッチンでは「手元のあかり」が重要。ダウンライトだけで計画する場合、手元のあかりは減らさないことがポイントです。



### レシピ2 アクティブタイムのあかり



**あかりの色** 夕暮れの外光の色に合わせた温白色と昼白色で空間構成



- 照らし方**
- ☑ ベースのあかり …… 建築化照明 (温白色)
  - ☑ 作業のあかり …… リビング、ダイニング (昼白色)
  - ☑ TV背面のあかり …… 建築化照明 (電球色)

### 2 勉強や作業の 効率を高める

16:00

長男はダイニングで勉強中。お母さんはリビングでTVを観ながら洗濯物を畳んでいます。誰も居ないキッチンは消灯しています。

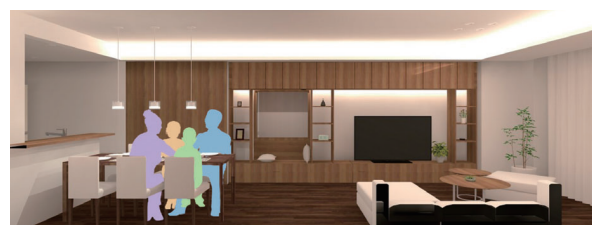


#### あかりのスペース 学習のあかり

読書や勉強をするときは、昼白色6200Kの「学習のあかり」で読みやすさがアップします。



### レシピ3 ディナータイムのあかり



**あかりの色** 日没後は、すべて電球色で構成



- 照らし方**
- ☑ ベースのあかり …… 建築化照明 (電球色)
  - ☑ 作業のあかり …… ダイニング (電球色)

### 3 食卓の団らんに 落ち着きをもたらす

19:00

家族そろって夕食のひととき。キッチンとリビングのあかりは消灯して、ダイニングのくつろぎを演出しました。



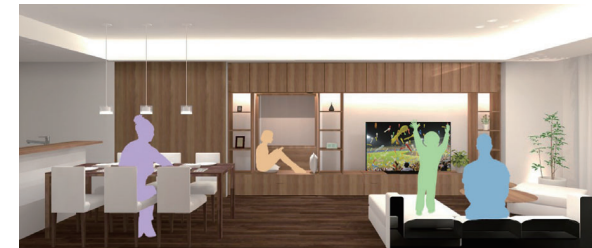
#### あかりのスペース 食事のあかり

あかりの黄みを抑えて赤みをより鮮やかにすると、お料理を本来の色味を美しく、おいしそうに見せてくれます。



参考商品: パナソニック株式会社「メルック」

### レシピ4 わたしのあかり、家族のあかり



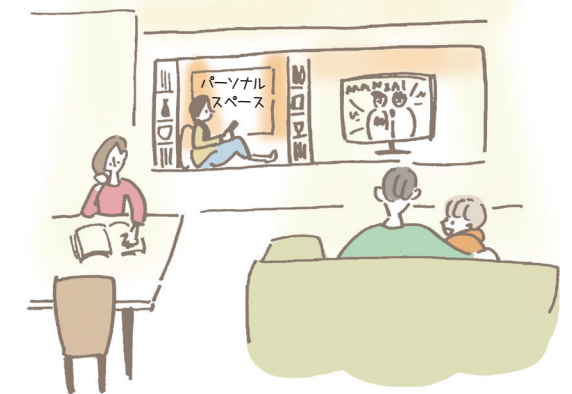
**あかりの色** ベースのあかりは電球色、作業のあかりは昼白色



- 照らし方**
- ☑ ベースのあかり …… 建築化照明 (電球色)
  - ☑ 作業のあかり …… リビング・ダイニング (昼白色) パーソナルスペース (温白色)
  - ☑ TV背面のあかり …… 建築化照明 (電球色)

### 3 思い思いのくつろぎのシーンを演出

20:00



夕食が終わり、家族それぞれがくつろぎの時間を過ごしています。お父さんと長男はリビングのTVでスポーツ観戦。お母さんはダイニングで雑誌読み、長女はパーソナルスペースでSNSをしています。

#### あかりのスペース 光色ミックス

同じ部屋の中で異なる色温度を組み合わせる際、温度差が高いと、どこか落ち着かない印象になってしまいます。隣り合った色温度の組み合わせがおすすめです。

	電球色 (2700K)	温白色 (3500K)	昼白色 (5000K)
電球色 (2700K)	◎	○	△
温白色 (3500K)	○	◎	○
昼白色 (5000K)	△	○	◎



「ベースのあかり」は電球色、「作業のあかり」は温白色で組み合わせた例。

### レシピ5 内と外の居心地をつなぐあかり ～庭の照明計画～

#### 内から庭を眺める 住まいの内と外をあかりでつなげて、リビングを外に広げる。

室内からの視線を意識し、視線の先にある壁や植栽にあかりをあてたり、室内とあかりのデザインや配光などを揃えて配灯。さらに、床・壁・天井・デッキなど内装材をトータルにコーディネートすることで、より広がりが増えます。



#### 外へ出て庭で過ごす 家族で集えるリビングとして庭を楽しむ。

庭のテーブルやソファなどが集まる場所を照らします。足元の明るさも確保しておくことで、夜のガーデンを快適に過ごせます。



## 💡 TVを観るときのあかり

暗い部屋でTVを観ると「目が悪くなるよ!」とはよく言われますが、実際、まぶしさを強く感じてしまうため、目が疲れやすくなります。TVを見るときは真っ暗な部屋よりも、TV背面にあかりがあるほうが、画面のまぶしさが少なく、目が疲れにくくなります(>図8)。



【図8】TV背面のあかり



強い光のまわりにあかりを灯すと、まぶしさは抑えられます。

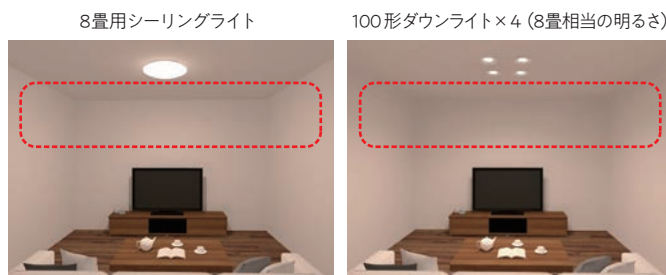
## 💡 明るさの目安

照明器具の「相当明るさ」の記載に応じて、右記を明るさの目安としてください。

- ☑ 40形相当 約0.9畳 / 台
  - ☑ 60形相当 約1.3畳 / 台
  - ☑ 100形相当 約2.0畳 / 台
- (パナソニック製品ご使用の場合)

ただし、壁面の明るさが足りないと暗く感じてしまうことがあるため、ダウンライトを主照明とする場合は注意が必要です。たとえば図9では、左の空間はシーリングライトが壁面も照らしていますが、右の空間はダウンライトのため壁面まではあまり照らせておらず、暗く感じてしまいます。

【図9】シーリングライトとダウンライトの明るさ感の違い



## 暮らしのシーンに合わせて手軽にあかり演出! ～シンクロ調色LED照明～

明るさにシンクロして光の色が変化。くらしのシーンに合ったあかり演出が手軽にできます。

1つのコントローラで2200Kから6200Kまでの光色を、明るさに合わせて調節できます。



17:00 学習 (テーブル:昼光色、  
周辺:昼白色)

リビングでの学習は、文字が読みやすい明るく白い光(昼光色)で、手元をしっかり照らします。



18:00 調理 (キッチン:昼白色、  
ダイニング壁:温白色)

キッチンでの調理シーンは手元と空間全体を昼白色で明るく。食材が持つ色味を自然に照らします。



19:00 食事(電球色)

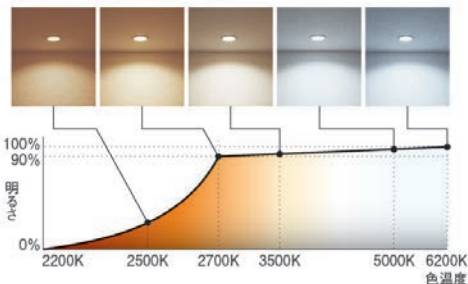
食事のときは、やや赤みを帯びた暖かみのある光(電球色)で、お料理の色味を引き立てます。



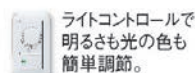
22:00 パータイム(電球色 暗め)

明るさを落とした白熱電球のような深みのある色に変えると、バーのようなしっとりとした雰囲気広がります。

明るさと光色が連動して変化する「シンクロ調色カーブ」。



リビングライコンで設定したシーンに簡単切り替え。



ライトコントロールで明るさも光の色も簡単調節。

参考商品:  
パナソニック株式会社「シンクロ調色」