

#44 居ごこちと照明

心地よい「あかり」に満たされて。

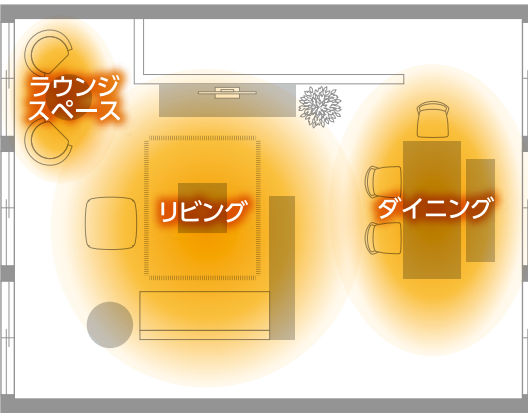
日暮れが早くて夜の時間が長くなる冬の時期。わが家でまったりと落ち着いて過ごしたい気分が高まる季節ではないでしょうか。そんな暮らしのナイトシーンに豊かな彩りを添えるのが「あかり」です。明るさを確保することは大切ですが、ただ明るいだけでは味気ない雰囲気にもなりがち。ちよつとした工夫でわが家の居ごこちをアップさせるのも「あかりのチカラ」だと言えます。そこで今回は、住生活研究所が取り組んできた「暮らしとあかり」研究のノウハウをベースに、心地よい「あかり」のしつらえ方を紹介します。



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。

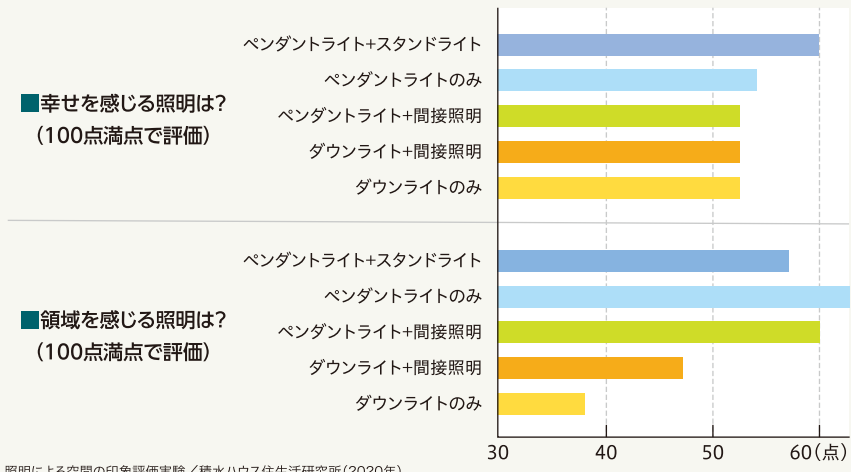


家族の居ごこちとなる家具の配置に合わせて、あかりのポイントを設けるのが心地よい照明計画の基本です。

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。

- ペンダントライト+スタンドライト
- ペンダントライトのみ
- ダウンライト+間接照明
- ダウンライトのみ
- ペンダントライト+間接照明



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。

比較する心理実験では「ペンダントライト+スタンドライト」の組合せが最も「幸せを感じる」という結果が得られました。適度な明るさを保ちながら居ごこちをきちんと照らすことの大切さが実証されたと言えるでしょう。

そしてこの居ごこちを照らすことはいわば領域感の創出とイコールでもあり、同じ実験において「ペンダントライト」を活かした照明計画が高く評価されました。

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ご注意が必要です。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

