

照明の工夫で暮らしを楽しもう



陰翳礼讃 <いんえいらいさん> (谷崎潤一郎) より

私は、数寄を凝らした日本座敷の床の間を見るごとに、いかに日本人が陰翳の秘密を理解し、光と陰との使い分けに巧妙であるかに感嘆する。そこにはこれという特別なしつらえがあるのではない。ただ清楚な木材と清楚な壁とをもって一つのへこんだ空間を仕切り、そこへ引き入れられた光線がへこみのここかしこへ朦朧たる限を生むようにする。それがなんでもない陰であることを知りながらも、その空気だけがシーンと沈み切っているような、永劫不変の閑寂がその暗がりを領しているような感銘を受ける。西洋人の言う「東洋の神秘」とは、かくのごとき暗がりが持つ不気味な静かさを指すのであろう。少年のころは、日の目の届かぬ茶の間や書院の床の間の奥を見つめると、言い知れぬ恐れと寒けを覚えたものである。しかもその神秘のかぎはどこにあるのか。種明かしをすれば、畢竟それは陰翳の魔法であって、もし隅々に作られている陰を追いのけてしまったら、忽焉としてその床の間はただの空白に帰するのである。

「建築を学ぶなら谷崎潤一郎の『陰翳礼讃』くらい読んでおくべきだ」(安藤忠雄)・・・ごもっともです。最近の日本の住宅には『陰翳礼讃』の精神がありませんね。西欧スタイルの居住空間の方にむしろ『陰翳礼讃』の心があるのはどうしたわけでしょうか？なぜか今日の日本の室内照明は、一灯で隅々まで明るく照らすという“一室一灯主義”が基本になってしまっています。

これは、昭和の高度成長期に多く建設された『団地』で採用されたスタイルで、40年以上経った今でもそれが根づいてしまっているのです。ホテルに泊まった時に、暗すぎると感じたことはありませんか？こうこうと明るい部屋に慣れてしまっている日本人には、天井に小さなダウンライトが付いているだけでは、とても物足りないのです。



けれど、部屋を見渡してみてください。シングルルームでさえベッドサイドのテーブルにはスタンドとフットライト、壁にはブラケット、デスクにも

スタンドがあります。更にクローゼットの中にもダウンライトが付いている場合も少なくありません。

これは日本の考えとは全く違い、用途に合わせて様々な照明を使い分ける、欧米のスタイルなんですね。つまり、家はくつろぐ場所であり、夜は寝る前のゆったりしたひと時を過ごす時間を楽しもう、というライフスタイルです。

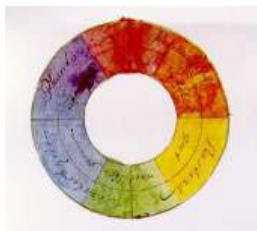
昼間と同じような明かりを持ってきては、人間が本来持っている朝起きて、夜寝るというリズムからかけ離れてしまうのです。



特に日本で多用されている蛍光灯は、太陽光に近づけてある明かりです。昼間のように明るい蛍光灯の照明、更にはテレビやパソコンの明るさは、人間の交感神経を刺激して、眠りをさまたげてしまうそうです。さらに蛍光灯は、自律神経をにぶらせ、空腹感を抑える作用

があるといわれています。ダイエットに興味のある方には「えっ、ほんとう?!」というお話ですが、食の空間（ダイニング）には白熱電球の方が適しています。

さて、ドイツの詩人で色彩学者でもあるゲーテは人生の最後の瞬間に、「もっと光を!」と言い残したといわれています。生前は今日の色彩理論の基礎となる色彩環などを考案しています。



なぜ、ゲーテは光にこだわったのでしょうか？答えは、色を考えると光は欠くことのできない存在だからです。百花繚乱の花が咲き誇っていても、光がなく暗闇の世界だと花を愛でることはできません。インテリアの色を考えると、常に光の源である照明との関係について考えなければいけません。

そこで、収納リフォームでお部屋をすっきり片づけた後は、照明のプランニングを楽しみましょう。

太陽光や蛍光灯、白熱電球、ろうそくなど、それ自体が光を発する光の源を光源といいます。室内に用いる光源は、一般的に蛍光灯と白熱電球の二つに分けられます。蛍光灯は明るく効率の良



い均一な光で、その特徴はものをクールに青白く見せます。一方、白熱電球はあたたかみのある光で、ものをマイルドにオレンジっぽく見せます。

この2つの光源はとても対照的。上手に使い分けると生活がより輝きます。

選択条件	蛍光灯	白熱灯
目的	作業するのに適している	くつろぐ時に適している
使用頻度	頻度が少ない場所	頻度が多い場所
メンテナンス	交換しにくい場所	交換しやすい場所
色彩イメージ	白く清潔感がある	赤みがあり、暖かい
照明方法	全体照明	部分照明



では、さっそく部屋別（シーン別）に照明計画を立てたいところですが、その前に部位別にポイントを押さえておきましょう。

天井面

- 天井に明るさを設けることにより、空間の圧迫感をなくし、開放感が生まれます。
- ホテルのロビーや地下の通路など、圧迫感や威圧感をなくしたい場所に用いられています。また高級感も得られます。



壁面

- 人間にとって一番目につきやすい壁面（鉛直面）を照らすことで暗い場所でも明るさを感じたり、安心してきたりという効果が得られます。
- 真っ暗なトンネルの中で、正面（鉛直面）に出口の光があると安心するのが良い例です。



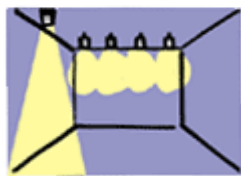
床面

- 低い場所や足元を照らすことで、やすらぎや、落ち着き、くつろぎ感を得られます。
 - 朝日や夕日といった人間が休んでいる時間帯の太陽の高さが低い位置にあるためと言われています。
 - また、床が光るといった日常では起こらない状況が、非日常的な演出となり、飽きない空間になるとも言われています。
- さらに、基本テクニックも総ざらいしておきましょう。



上部一カ所からの照明

魅惑的な空間の演出に適し、明るい所に視線が集まります。博物館などの展示スペースで見ることができます。



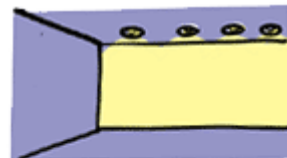
天井からのスポット照明

華やかに注目されているイメージが強く、ドラマチックな演出に。よく見かけるのは、カラオケボックスなどではないでしょうか。



きらめく照明

シャンデリアなどの照明で明るく会話が弾みます。リビングルームにきらきらとした照明を取り入れるのも、家族の団欒に役買うことでしょう。



壁一面を明るくする照明

リラックスする空間の演出に用いられ、プライベートな時間を過ごすのに心地よい効果が得られます。

このように、住まいは、照明よってがらりとイメージが変わるものです。くつろぎ、おいしさ、開放感…照明テクニックを上手に使って、住まいをより豊かに演出してみましょう。

Step1

暮らしを楽しむ照明



以前は一つのシーリングライトで部屋全体の明るさを取る『一室一灯』が主流でしたが、これからリフォームや

建て替えを計画される方は、間接照明などを加えた『一室多灯』でいろんなシーンを楽しみましょう。

照明器具のデザインも部屋の雰囲気を決めるポイントです。最近のインテリアの主流はシンプルモダンですが、その一方でデコラティブなファッションの流れに影響を受けて、シャンデリアなどクラシカルなタイプ、また、古いガラスやアイアン製などレトロ感のある照明器具も人気を呼んでいます。



Step2 シーン別に照明で演出を

■リビング・ダイニング

吹き抜けや広い空間では、一室多灯が基本。

これから配線をするなら、天井の主照明に加えて、天井のダウンライトや壁のブラケットなど補助照明を組み合わせることで、いろんな生活シーンを演出できます。

また、配線後であれば、スタンドやペンダントライトなどをバランスよく配置しましょう。

家族団らんやホームパーティーなどにぎやかなシーンではすべての照明を点灯して華やいだ雰囲気。夫婦でお酒を傾けるなら、ブラケットやスタンドでロマンティックに。



また、リビングにはシーリングライトを、ダイニングはペンダントライトにすることで、同じLD空間にめりはりをつけることができます。

吊り下げ式のペンダントライトは部屋に中心感が生まれ、テーブルの上

につけることで、光に集まるキャンプファイヤーのようなプライベートな雰囲気を演出できます。また、一つのペンダントではなく小さなペンダントを2～3灯、複数並べることでインテリアのアクセントにもなります。

食事のシーンで料理をおいしく見せるには、蛍光灯ランプより白熱灯がベター。

白熱灯は陰影がはっきり



りするので、料理のつややてりが出ておいしく見せることができます。同じ明るさでも、照明器具のカバーによって光のニュアンスは違います。

ショールームで実際にカバーによる光の出方を確かめて、部屋のイメージに合う照明器具を選びましょう。壁の素材や家具の色によっても、部屋の明るさは変わります。

壁や家具がダーク色の場合は、ワンランク上の明るさを選ぶようにすることがおすすめです。

■ベッドルーム

メインの照明は、横になった時に光源が直接見えたり、まぶしくないことが大切です。シェードがついたタイプや、ダウンライトなどの間接照明が望ましいですね。また、自然に眠りを誘うためにも、気分が落ち着く白熱灯か電球色の蛍光灯ランプがおすすめです。本を読む場合は、枕元にブラケットやスタンドを置いて手元を明るく。眠る時のことを考えて、手元スイッチやリモコン付きの照明器具を選びましょう。



■ホームシアター

液晶テレビが普及し、ホームシアターを楽しむ人が増えています。部屋を真っ暗にして見ると、画面と後ろの壁の明るさのコントラストが大きいと目が疲れてしまいます。ゆったりと迫力ある映像を楽しむなら、天井や画面の後ろにダウンライトなどの補助照明を取り入れ、画面と後ろの壁の明るさにあまり差がないほうが、目が疲れません。黄色味のある電球色の蛍光灯を間接照明に使って、くつろぎ感を演出しましょう。

