

光ひとつで部屋の表情が変わる！

照明で空間のコーディネート

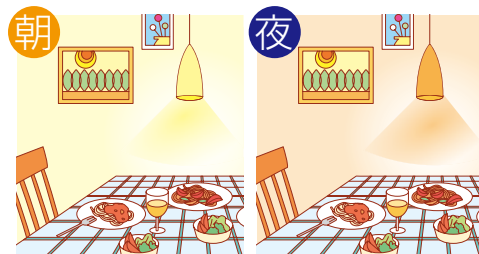
居心地のよい部屋、快適な空間を演出するために決め手となるのが「光」です。光とうまく付き合うと、驚くほど部屋の表情が変わります。そこで、今回のテーマは「照明」です。照明に関する基礎をふまえ、空間演出や部屋のインテリアのヒントにしてみたいと思います。

1

光の強さや高さ

朝と夜で照明の明るさを変える

光の強さや位置は、人間の気分や行動に大きな影響を与えます。照明は朝から昼間を明るく、外が暗くなるにつれて、照明の明るさを落としていくのが基本です。特に朝は強い光を浴びると、ぱっと心地よく目覚めることができます。光源の位置についても、天井から立った時の目の高さへ、手元へ、足元へと徐々に低く身体に近づけていくといいでしょう。

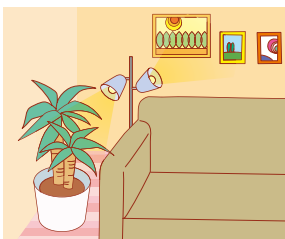


2

一室に多灯

見せる照明と間接照明をうまく利用

メインとなる照明は1つか2つで、他は間接照明として、鉢植えやソファの裏に隠すのがおすすめです。灯のバランスとして、リビングでは照明の全体を10とすると、天井：4、中間域：4、床面：2の割合がよいでしょう。天井の照明は部屋全体を照らし、間接照明は空間全体にやわらかく光をまわしてくれます。中間域にハイスタンドやクリップ型のスポットを使うと、空間の表情が劇的に変わります。

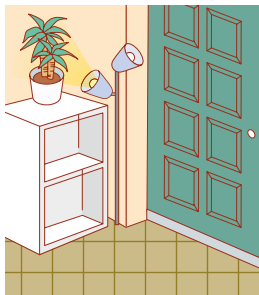


3

背景を工夫

光のための舞台づくり

間接照明を設置する際に大切なのが、天井や壁など照らす面をごちゃごちゃにせず、すっきりきれいにしておくことです。玄関などはグリーンの上に間接照明を置くと、ほっとするような安堵感が演出できます。寝室はベッドのヘッドボードの裏に壁や天井をやわらかく照らすと、気持ちが安らぎます。ダイニングなどでは壁の絵にスポットを向けると、リラックス空間ができあがります。



電球を統一

住まい全体に落ち着きをもたらす

白熱ランプやハロゲンランプで電球を統一すると、住まい全体に落ち着きが出てきます。これらは光源自体が燃えて出る光なので、あたたかくやさしい光を放ち、色の再現性が高いのが特徴です。そのため肌の色がきれいに見え、陰影がつき立体感が出ることで料理をおいしく見せてくれます。どうしても蛍光灯でなければならない場合は、白熱ランプの光に近い色の蛍光灯を使うとよいでしょう。

4