

MANSION考 集合住宅における「寝室」

# 上質な眠りと豊かな時間 — for a healthy life —

人生の3分の1の時間を占めるとされている睡眠。

その眠りの快適性を左右するのが、寝室です。  
住まい選びの主役にはなりにくいスペースですが、  
日々忙しく働いている現代人の多くは、平日に家にいる時間のほとんどを  
寝室で過ごしているのではないのでしょうか。

快適な眠りは一日の疲れを癒し、爽やかで心地よい目覚めをもたらしてくれます。  
いつもぐっすり眠ることができれば、人生はもっともっと豊かになるでしょう。

「自分にとって心地よい寝室」を追求することは、  
長い目で見るととても大切なことだと考えられます。

そこで今回は、寝室の設えについて考察してみました。

「グランドメゾン御園座タワー」のモデルルームは、夫婦別寝室スタイルを想定した間取りになっています。奥様がひとりでゆっくりくつろげるように十分な広さを確保した寝室は、格子でベッドエリアをゆるやかに仕切ることで、ひとつの部屋でありながら多様な過ごし方ができます。



## 心地良い目覚めのために 「睡眠五感」を意識

寝室と言えば、眠るための空間ですね。質の良い睡眠をとるためには、どのような点に気を付けなければならないのでしょうか。

「睡眠の質を高めるには、睡眠五感に心地良い環境を整えることが大切だと考えています。睡眠五感とは、視覚・聴覚・嗅覚・触覚・温熱感覚」という5つの感覚を指しています」（石井）

「触覚はたとえば肌触りの良いベッドリネンの選び方などになってくるので、私たちがマンションをつくる時点で決められるものではありませんが、それ以外の4つの感覚については設計時に意識



ベッドに横たわった時に視界に入るのは、木調の下がり天井。間接照明のやさしい光に包まれて、夜はぐっすり眠れます。朝になると窓から気持ちの良い光が入るので、目覚めもすっきり快適に。（GM池下ザ・タワー／愛知県）

しています」（山本）

「最も分かりやすいのは、視覚への配慮でしょう。就寝前のひとときを落ち着いて過ごせるよう、少し暗めの照明計画にしたり、間接照明を採用することも多いように思います」（荒木）

「間接照明にするのとベッドに横になっても光源が目に入らないので、心地よく眠りにつづけるんです。また、ベッドサイドには読書灯としても使えるスタンド照明などを配置できるようにしています」（石井）

### 聴覚

不快な音を遠ざけ、心地良いメロディーやリズムに身も心もゆだねれば、リラックスして眠りにつづけます。

### 視覚

昼間は明るく、夜は夕焼けのような落ち着いた色に。一日の日差しの色の変化をお手本にメリハリをつけると寝付きが良くなります。

### 触覚

汗をすばやく吸収・放出でき、肌触りがソフトなベッドリネンを選べば、副交感神経が優位になりやすく、ゆったりくつろいだ気分で眠りにつづけます。

## 睡眠五感

### 嗅覚

空気が淀んでいると有害な臭いがこもるので、朝夕は窓を開け、新鮮な空気と入れ替えましょう。

### 温熱感覚

寝苦しい夏の夜でも、涼しい微風を感じられれば手足の皮膚表面の放熱を促し、体温を下げることができます。

## 一人ひとりのニーズに合わせられる 柔軟性の高いプランを用意して、 理想の寝室をつくれるように。

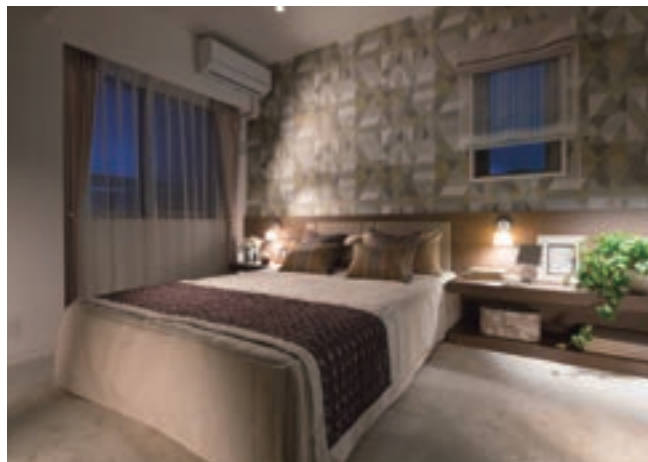


「そうですね。それに扉もゆとりくり閉まって音がしにくいものを採用すれば、夜中に家族が部屋を出入りする音も気になりません」（石井）

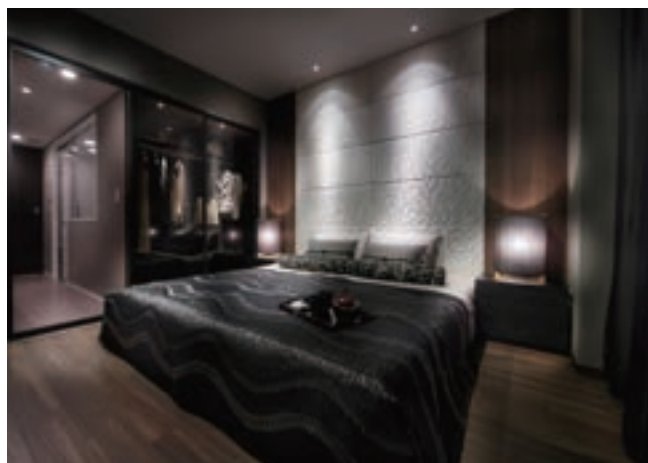
「最後の嗅覚については、戸建住宅で実績のある『エアキス』による空気環境の改善があげられますね。マンションは戸建住宅とは構造が大きく異なるので、ランドメゾン（以下、GM）用に独自の仕様を整えて、化学物質の室内濃度を低減。小さなお子様から大人まで、いつも気持ち良く過ごせる空間をご提案しています」（山本）

## 住まう人の暮らしを イメージしたプラン

睡眠五感のための環境を整え、上質な眠りを得られるようにしているんですね。そのほかにも、寝室づくりにおいて気をつけている点はあるのでしょうか？



ヘッドボード側の壁紙のみ柄を変えてアクセントにすると空間が引き締まり、ホテルライクな雰囲気。また、朝の光をふんだんに採り入れ、気持ちの良い風が通り抜けるように2箇所窓を設けています。（GM一社レジデンスシティ／愛知県）



水まわりと寝室がゆるやかにつながっているプラン。お風呂から上がってすぐに寝室で過ごせるので、リラックス感を就寝時まで保てます。また、夜中でもサッとトイレに行けるほか、朝の洗面もスムーズな動線が快適に。（GM京都岡崎／京都府）



折上げ天井にして空間の立体感を強調した寝室。高い天井の心地よさがありながらも、ベッドの頭上部分は高過ぎないの、程よく囲われて落ち着いた雰囲気になっています。（GM芦屋平田町／兵庫県）

「照明やアクセントウォールなどのインテリアコーディネートによって夜の落ち着いた雰囲気の演出をご提案する一方で、朝には爽やかな外光が差し込むように窓の向きや大きさも考えますね」（山本）

「日中に太陽の白く明るい光を浴びることで、睡眠促進ホルモンであるメラトニンが脳内に準備されます。メラトニンは日没が迫って光が赤みを帯びた頃に分泌され始め、暗くなるにつれて分泌量が増えていくんですね。寝室の光環境にも太陽光の

「居心地の良い空間つて、不思議なものでですね。とにかく広ければいいというものでもなく、開かれ感があることで、寝室にふさわしい安心感が生まれるのですから」（荒木）

「実際の暮らしをイメージする時には、寝室の中だけに限らず、まわりの部屋との関係も考えています。たとえば、主寝室からお手洗いの動線をシンプルにしておく、夜間のトイレも安心です」（石井）

「洗面室にもスムーズにアクセスできれば、起床後すぐに顔を洗ってさっぱりした状態で朝を迎えられますね」（山本）

「出入り口の配置、形状などを工夫して、壁面のデッドスペースを最小限にしています」（石井）

「あとは柱や梁、下がり天井を利用して折上げ天井をつつたり、梁に木目調仕上げを施したり、程よく開かれた空間をつくり出す工夫もしていますね」（山本）

「ライフスタイルや家族構成、好みによって、使いやすさの間取りは異なるので難しい部分ではありますが、マンションごとに想定される住まい手のイメージに合わせてプランを考えています」（石井）

「かつては住まい手のイメージを限定してつくり込んだこともありましたが、今は一人ひとりのニーズに合わせてくれるよう、柔軟性の高いプランを用意するように心がけています」（荒木）

「こだわりをお持ちの方も多いので、プラン変更で自分好みにできると、家への愛着もよりいっそう強くなるのだと思います」（山本）

「床を毛足の長い絨毯にするとか、ベッドの下にラグを敷くといった小さなことで、意外と音は気にならなくなるんですね」（荒木）

「また、寝室の窓には通風の役割もありますね。部屋の対角上に窓を設けて風を取り入れると、寝苦しい夏の夜でもしっかりと眠れます。微風が温熱感覚に心地よく働きかけるのでしよう」（荒木）

「あと、トイレに起きたご主人の足音で奥様が起きるといったことがないように工夫することも、大切です」（山本）

## ナイトリビングとして 多様な使い方ができる寝室

暮らしをイメージしていくと、単純に「寝室＝眠る空間」とは言い切れないうですね。

「近年は、眠るだけではなく就寝前や起床後の



ひとときを過ごす場としての役割を重要視する方も増えているように思います」(荒木)

「たとえばお風呂上がりのスキンケアやヘアケアを洗面室ではなく寝室でゆつくりしたいという方もいらっしゃるのですが、モデルルームの設えとしてドレッサーを配置することもあります。奥様は鏡に向かい、旦那様はベッドの上で雑誌に目を通しながら、リラクゼーションした雰囲気でお話する……そんなシーンが想像できますね」(石井)

「寝室の一角に書斎スペースを設けて、就寝前にも本を読んだり日記を書いたり、趣味のひととき



入浴後のくつろいだ雰囲気を感じさせたい。スクリーンやデスクを添えて、寝室内にパウダーコーナーを設けました。ゆつくりお肌をいたわり、心もいたわりながら夫婦の会話を楽しみます。  
(GM安城/愛知県)

に使ったり。あるいはローテーブルとリクライニングチェアを置いて、ハイブレイクやお酒を楽しむコーナーを提案することもあります」(山本)

「そしてぐつすり眠ってすっきり目覚めたら、朝はウォークインクローゼットで気分合った洋服を選んで身支度をするなど、実に十人十色の使い方ができますよ」(荒木)

「リビングよりも使い方のバリエーションは広く、正解のない空間ではありません。だからこそ、いつも住まう人のニーズに耳を傾け、応えていく必要があるので思っています」(山本)



高層階ならではの夜景を眺めながらナイトキャップ(寝酒)を楽しむ、一日を振り返る。そんなシーンをイメージした寝室。ゆとりの空間があると、寝室で過ごす時間も長くゆったりしたものになりそうです。  
(GM丸の内スタイル/愛知県)

使い方のバリエーションが広く正解のない空間だからこそ、常にニーズに耳を傾けています。(山本)



寝室のウォークインクローゼットの中にドレッサーを設けたプラン。朝起きて、その日の気分で洋服やアクセサリーを選んでからそれに合わせてメイクやヘアセットをする。そうした一連の動作がスムーズになります。  
(GMテザインセンター/愛知県)



可動式の家具をパーティションとして書斎スペースとベッドを仕切ることで、広い寝室にも心地よい落ち着いた演出できます。また、夫婦間で就寝前の生活リズムが異なる場合でも互いの存在を感じながら過ごすことができます。  
(GM草香江テラス/福岡県)

快適な眠りと心地よい目覚めは、  
気持ちにゆとりを生み、  
夫婦円満にもつながるのでは？(石井)

「豊かな時間をもたらし、  
“個”を大切にしたい寝室



横水ハウス 夫婦の距離感調査/2015年  
(年齢50~69歳/男性400名+女性400名)

現代では共働き家庭も多く、睡眠の重要性はますます注目されていますが、今どきの寝室スタイルというと、どんなものがあるのでしょうか。

「主寝室と言え、夫婦が一緒に眠る部屋というイメージがありますが、最近は良質な眠りを確保するために夫婦別寝室というスタイルも増えています」(石井)

「50~69歳のミニア世代のご夫婦を対象に行なった理想の寝室スタイルについてのアンケート調査によると、約3人に1人の方が夫婦別寝室を望まれています。なかでも男性より女性が、別寝室を理想の寝室スタイルとされる傾向にあります」(山本)

「ゆるやかな夫婦別寝室という点、ベッドの間を家具やパーティションなどで仕切ったり、扉一枚で行き来できるようにしたりする方法がありますね。つかず離れずの距離感が生み出す心地良さというのも、あると思います」(荒木)

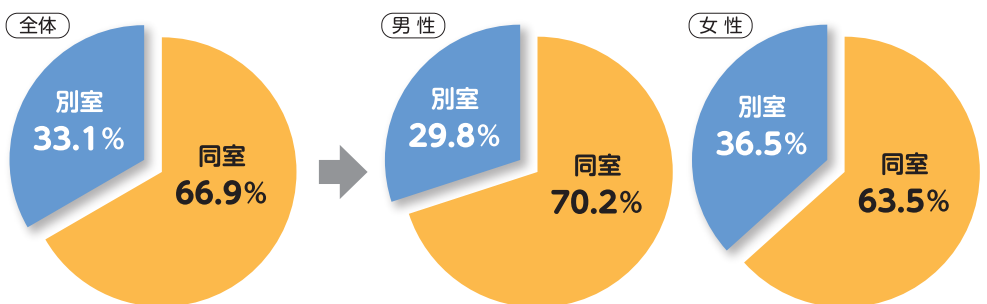
「思い切ってご主人用寝室と奥様用寝室を完全に独立させたプランを用意することもあります。それぞれの寝室を広めの空間にすることで、夫婦でも別々に趣味の時間を持つようにするスタイルです」(石井)

「お子様が独立して仕事も引退されたご夫妻の場合などは、家で過ごす時間も多くなる分、自分だけの時間も大切にしたいくなるので、自分だけの時代のニーズにマッチした寝室スタイルのひとつだと思います」(山本)

\*

寝室はくつろぎのひとときを過ごし、心地よい目覚めをもたらすための空間であるとともに、夫婦のコミュニケーションを豊かにしたり、趣味を楽しむんだりする場にもなっています。あなたは、どんな暮らしをお望みですか？理想のライフスタイルに合わせて寝室のインテリアや配置を見直してみると、人生がもっと豊かなものになるかもしれません。

理想の寝室スタイル



就寝前や目覚めのひとときにゆったりと過ごせるソファコーナーを設けた寝室。適度な独立性を持たせているので、夫婦二人の時間はもちろん、パートナーが就寝したあとにひとりでくつろぐ時にもちょうどいいスペースです。(GM白金の杜ザ・タワー/東京都)



夫婦別寝室スタイルのご主人用寝室をイメージし、ダークトーンでまとめました。廊下からの出入口とは別に、ウォークスルークローゼットからもリビングへ行ける2WAYなので、スムーズに行き来できます。(GM御園座タワー/愛知県)