



梶本 敦子 (かじもと あつこ)  
STORIATION(ストリエーション)代表。  
AICI国際イメージコンサルタントCIC認定  
照明コンサルタント。IDC国際カラーデザイン  
協会カラーデザインマスター。AFT色彩  
検定1級。整理収納アドバイザー1級 他。

あかりを知って、家族にやさしい空間づくり

# 色のプロ伝授!

## “あかりの色”の活用術

●講師／梶本 敦子 さん

私たちの暮らしのなかに、当たり前のようにある“あかり”。  
何気なく使っている“あかり”ですが、使い方ひとつで、ほっとくつろげたり、ムードを出したりと、  
気持ちに変化を与え暮らしを豊かにしてくれます。

今回は、進化を続けるLED照明や、快適な生活を送るために欠かせない

“あかりの色”や明るさについて、また、すぐに実践できる“あかりの色”の活用方法を教えていただきます。  
皆さんも、あかりの色やその使い方を知って、彩りあふれる快適な毎日を過ごしてみませんか。



### あかりの技術進行中 LEDのあかり

自宅でLEDの照明を使っていらっ  
しゃる方、手を上げていただけますか。  
たくさんいらっしゃいますね。では、  
全室LEDに変えたという方は?  
約1〜2割でしょうか。

あかりは、ろうそくからガス灯、  
白熱電球、蛍光灯と進化し、約  
20年前にLEDが誕生しました。こ  
の流れにおいて、私たちの生活がど  
のように変化してきているかご存知  
ですか。

実は、2030年度に、家庭やオフ

イス、工場などすべての照明のLED  
化を目指すという閣議決定がなされま  
した。今、電気屋さんの照明売り場に  
行くと、家庭用照明器具の9割以上が  
LEDタイプになっているというデー  
タもあります。

ところで、自宅で使用している電球  
が切れたら新しいものと交換しますね。  
では、照明器具はどうでしょうか。照  
明器具は電化製品のひとつで寿命があ  
り、約8〜10年が交換目安だと言われ  
ています。見た目は正常でも中身が劣  
化していることもあるので、今度、電  
球が切れたら、照明器具の交換も考え  
てみてください。

### たくさんある LEDのメリット

ここで、電気代のお話しをしたいと  
思います。ご自宅で使用される家電製  
品の電気代の1位は、冷蔵庫です。そ  
して何と、2位が照明器具なのです。L  
EDランプは、電気代が白熱ランプの  
10分の1になる可能性があります。環  
境にもやさしく節約にもなるのですね。  
電気代以外にもLEDのメリットは  
たくさんあります。約4万時間という  
長寿命もそのひとつ。ランプ交換が不  
要になるため、高齢の方にもおすす  
めです。また、瞬時に点灯するので、廊

■白熱ランプ・蛍光ランプ・LEDランプの特徴

	白熱ランプ	蛍光ランプ	LEDランプ
発熱量	多い	少ない	少ない
電気代	高い	安い	安い
寿命	短い 約1,000~3,000時間	長い 約6,000~13,000時間	大変長い 約40,000時間

LED照明の特徴

- ①長寿命
- ②明るさも光の色も変わる
- ③瞬時点灯・寒さに強い
- ④安全性（水銀が使用されていない、割れにくい、振動に強い）
- ⑤虫が寄りつきにくい

下やトイレの照明にぴったりですし、白熱ランプのように熱を持たず、蛍光灯のように水銀が使われていないため、子どもにも安全です。虫が好む紫外線領域の光を含まないため、虫が寄り付きにくいという特徴もあります。さらに、明るさや光の色を自由に変わることができると、後で紹介しますが、生活シーンに合わせた光の演出ができます。

発売当初、LEDは価格が高く敬遠されがちでしたが、徐々に価格が下がってきました。メリットがたくさんありますので、タイミングを見て買い換えをお考えください。

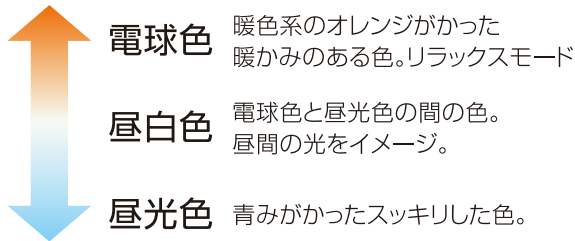


色を専門的に学び始めてリンゴの見え方を知った時、衝撃を受けました。私はこの時、光は色にとってほんとうに大事なもののだと理解したのです。

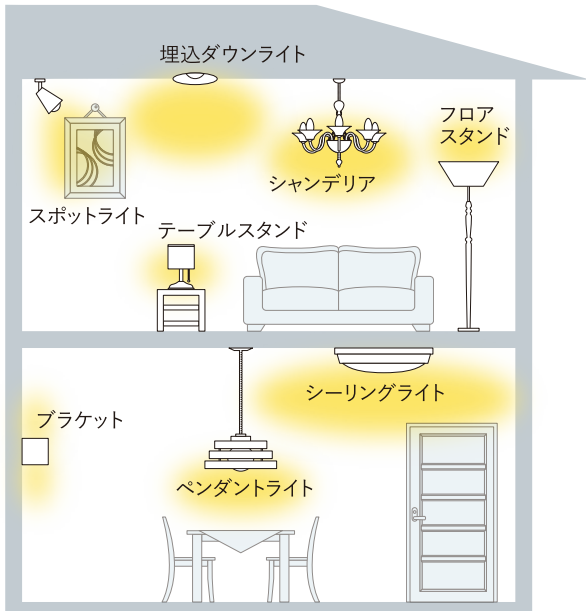
赤いリンゴが赤く見えるのはなぜ？

リンゴが赤く見えるのはなぜだと思いますか？リンゴの表面には色素があり、その色素は赤い光を浴びると反射し、他の光は吸収するという働きをしています。太陽は七色の光がまとまったものですが、その光がリンゴに当たると、赤い光が反射して私たちの目に届きます。私たちはその光を目で受け止めて目の奥に伝え、それが電気信号が変わって大脳に伝わり、初めてその物体が赤色のリンゴだと脳が判断する構造になっています。

■ふさわしい光源の選択



【図1】



暖かく感じる色 爽やかに感じる色

ここから、「家族にやさしい空間づくり」照明の3つのポイントについて話をしていきたいと思えます。最初に、「ふさわしい光源の選択」についてお話しします。皆さんは、光の色や明るさを気にされたことはありませんか。

ランプの色は大きく分けて、電球色、昼白色、昼光色の3種類があります。電球色はオレンジがかった暖かみのある色で、落ち着いたおだやかな光です。リラックスしたい時に非常に有効です。続いて、昼白色は電球色と昼光色の間の光で、昼間の自然光をイメージし

照明器具の種類と一室多灯の考え方

この3つの色や特徴は、照明を考える上で大事になるので、ぜひ覚えておいてください。

次に照明器具について説明します。照明器具には、全体照明と部分照明の2種類があります。【図1】を見てください。1階部分のシーリングライトや2階の埋込ダウンライトは部屋全体を照らしますので全体照明と言います。一方、部分照明はある部分だけを照ら

すもので、机の上に置くテーブルスタンドや床の上に置くフロアスタンド、壁に付けるブラケットなどがそうです。皆さんのリビングルームにはいくつ照明がありますか。照明が2〜3個ある場合は、一室多灯と言いますが、複数の照明を使うと影になる部分が生まれ、空間を立体的に見せたり、広さを感じさせてくれます。複数の照明を使って影をつくる方法は、空間づくりのテクニックのひとつです。

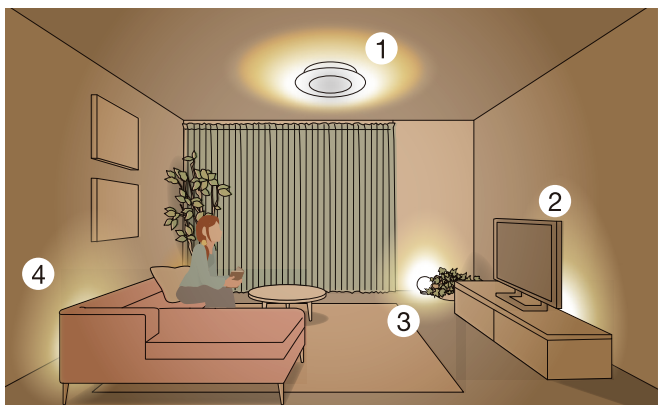
## 一室多灯で

### お洒落な空間をつくるには

一室多灯にしているのに、雑誌やインターネットの写真を見て「うちとお洒落が違うな」と思われることはないでしょうか。お洒落な空間づくりは、直接照明と間接照明を理解することから始まります。

直接照明は、照らしたいモノを直接照らします。間接照明は、照らしたいモノを直接照らさず、あえて壁や天井を照らしてその光でモノを見せます。光は、壁や天井に当たることによってかわかくなります。この直接照明と間接照明の光のメリハリが、ホテルやカフェのようなお洒落な空間を作っています。照らしたいモノから少し外して、壁や床を照らしてみるテクニックを覚えてください。

【図2】



この手法をうまく取り入れてるのが【図2】です。主照明は天井を照らすデザインになっています。次に、テレビの後ろに照明を持ってきて壁を照らし、あかりを広げています。3つ目の照明はグリーンを照らしていますが、あえて床面の後ろ側から照らすことで、葉の形などシルエットを浮き出させています。昼間は明るい自然光でグリーンを見て、夜はシルエットで見るといっように、時間の移り変わりに応じて部屋を変化させることができます。

もう一灯、ソファの後ろにも光を置いていきます。このように、全体を100%の主照明で照らすのではなく、

主照明になるものを50%に落とし、他の照明を壁や床に光を当てて空間を演出する、直接照明と間接照明を組み合わせる手法をご紹介します。

## LEDならではの

### 調光や調色を上手に使う

LED照明には、光の強さを調節する調光機能や、光の色味を変化させる調色機能を備えたものがありますが、みなさん使われていますか？

人間は古代から、朝日を浴びると起きて活動し、そして夕陽が沈むとカラダを休めて眠りにつきます。私たちは人間は昼夜の変化と一日の変化をうまくカラダに取り入れるために、生体リズムというものを持っています。これはサーカディアンリズムと呼ばれ、光の刺激を感じながら1日24時間を繰り返すよう生体リズムを整えるホルモンが分泌されています。このホルモンは、眠っている時に分泌され、日中に強い光を浴びているあいだは抑制されるそうです。

夜の12時を過ぎても電気をつけているとどうなるでしょうか。太陽ではないですが、照明の強い光を浴びていることに変わりありません。光の刺激を受けているため、体の中はまだホルモンを分泌しなくて良いと思ってしまいます。寝る時に電気を消すとホルモンを分泌

し始めますが、すぐにまた、朝日を浴びて分泌が抑制される……、この繰り返しが、さまざまな病気や老化を引き起こす原因になると言われています。

私たちの生活に照明は欠かせませんが、調光機能があれば、徐々に光を弱めていくなど、睡眠までの間の光を調整することができます。

もう一つ大切なことは光色（色温度）と明るさ（照度）の関係です。

電球色のような暖かな光色の場合は明るくすると暑苦しくなり、少し暗めのほうが穏やかに感じられます。一方、昼光色のような爽やかな光色の場合は暗くすると陰湿な感じになりますので、明るくしてください。暗くすると気分が滅入ってしまうことがあります。

## 部屋のインテリアとあかりの色の選び方

照明を購入する時に、見た目がインテリアのイメージに合う照明を選んでいませんか。それも大事ですが、じつは、天井や床、壁の色や素材も重要な要素なのです。

たとえば、同じ明るさの照明を使っても、部屋の天井や壁が暗い色だと光が反射せず、なかなか明るさが作れません。反対に白っぽい壁や天井では、照明をつけると思ったより広く感じる場合があります。このよ

うに、照明の色だけでなく、インテリアや内装の色も考える必要があるのですね。

また、照明は素材にも影響されます。土壁や暗い色のペンキで塗装されている壁や天井の場合は光を反射しないので、照明の色は通常より明るめを選んでください。逆に、ツヤのある素材は反射しすぎて眩しい場合もあると覚えておいてください。

## 食事やメイクに ふさわしいあかりの色

次に食事の照明について考えてみましょう。照明のせいで、味が良いのにおいしくないと感じてしまうことがあります。食べ物には暖色系が多いため、おいしく見せるにはオレンジっぽい光(電球色)がおすすです。カフェやレストランでは天井から吊り下げるペンダントライトを使っていることも多いですね。テーブル面から60〜80cmの高さに収まるとム



食卓のペンダントライトは、テーブル面から60〜80cmの高さに設置するのがおすす。

ドのある素敵な照明になるので参考にしてください。

メイクや身支度をする時の照明はどうでしょうか。影が出にくいように、鏡の真上か左右に照明があればいいですね。できれば自然光に近い昼白色のあかりを選びましょう。電球色のもとでメイクをすると、外に出た時に濃いと感じてしまうかもしれません。

## 高齢者や子どものことを 考えた照明の使い方

次に、シニアの方に健康に過ごしていただくあかりの色やテクニックをご紹介します。外出することが難しくなった高齢の方にとっては、家の中においても太陽の変化と同じ光をつ

## ■シニア世代向けのあかりのテクニック

けが防止・覚醒・消し忘れ対策に、  
寝室・階段・廊下・トイレに  
人感センサー付き照明を設置する。

明るさやまぶしさに配慮する。

家で過ごすことが多くなれば  
調光／調色機能を活用し、  
1日のリズムをつくる。



お子様の勉強や成長に役立つ照明についても考えてみましょう。

り出せる調光・調色機能はたいへん便利です。家に居ながら生活リズムをつくることができ、気分の方も解消できます。

高齢になると家庭内事故も増えてきますね。暗くて階段を踏みはずすことがないよう、慣れた家でも明るくすることを心がけてください。

夜中にトイレに行かれることも多いと思います。照明の消し忘れが気になる方も、最近増えているセンサー付きの照明をご検討ください。

また、目の機能が衰え、見えにくい色が出てきたり、明るさや眩しさの感じ方も変わってきますから、その点も注意しましょう。

お子さまの勉強や成長に役立つ照

明はどんなものでしょうか。学力向上のためには、子ども部屋ではなくダイニングルームで勉強したほうが良いという話があります。ダイニングルームは暖かみのある電球色の方が落ち着けますが、勉強する時には文字が見づらく集中力も上がりません。調色機能や、スタンドライトを用意して、昼光色にしてください。

お子さまが寝付きにくい場合、夜に照明の光を浴びすぎていることが原因かもしれません。調光機能を使い、寝る1〜2時間前から徐々に暗い光にしていくと眠りやすくなり、お子さまの成長にも役立つと思います。

## 生活に大きな影響を与える あかりを上手に使う

本日は、照明に使ったやさしい空間づくりや、快適なあかりの活用術などをお話ししました。なかでも大事なことは「誰が使うのか、そこで何をするか」で、それを念頭に置いて照明器具や光色を選んでいただければと思います。生活するのに照明はなくてはならないものです。あかりの色や使い方を少し気にかけていただくと、心と体にいい影響を与えてくれますので、お話ししたテクニックをひとつでも使っただければ幸いです。

本日はありがとうございました。