



明かりを工夫して心地よい暮らし —自然に親しむ暮らしを採り入れて健やかに—

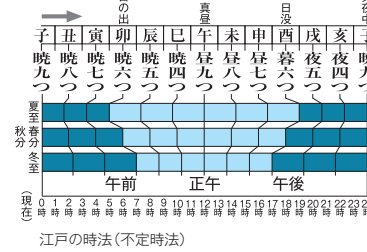
日本の現代文明・文化は、現代だけで成り立っているのでしょうか？
身近なところに、昔ながらの習わしや室礼しむれいが生き残っていて
その知恵を生活に採り入れることで
潤いや豊かさを感じることが多々あります。
都市生活の源流の一つである江戸時代の暮らしをヒントに
現代の暮らしの中で快適で健やかに活かせるものを
明かりを中心に考えてみることにしました。



月見「江戸名所図会」小名木川 五本松※

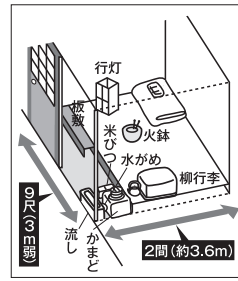
自然のリズムに寄り添う 江戸の暮らし

江戸時代の時刻は現代と違い、日の出・日の入りを基準に昼と夜を六等分し、そのひと区切りを刻、一時と称していたため、夏と冬では一刻の長さが違う不定時法を採用していました。日の出とともに仕事にでかけ、日が落ちる頃には仕事を終えて帰宅していたようです。ガスや電気、便利な家電製品や自動車などもない江戸時代の人は、冬寒ければ縮入りの合せを重ね着して火鉢やこたつで暖をとり、夏暑ければ打ち水をしたり、涼しい戸外の縁台や井戸端に居場所を移すなど、建物にしばられず工夫をしながら暮らしていました。暮らしの工夫で暑さ・寒さをしのいでいた分、季節の移り変わりが



江戸の時法(不定時法)

現代の暮らしの中では「明け方には窓を開放する」「月明かりを楽しむ、夕日を眺める」「照明を落とす」「明暗を楽しむ」といった自然のリズムに寄り添った行動が行われています。



長屋の様子

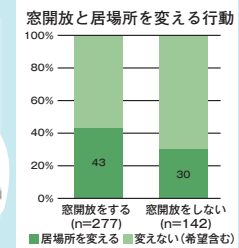
江戸時代から「失ったもの」 「変わったもの」と現代の問題点

自然のリズムに沿った江戸の暮らしは、だからこそ四季や昼夜の変化に敏感で、折々の風物詩を楽しむ豊かな感性・情緒を育んでいたようです。また、手間と時間をかけた暮らしは結果としてエネルギー消費の少ない、環境に優しい暮らしになっていました。この江戸時代の暮らし方が、現代の心地よい暮らしを生み出す問題を解決するヒントになります。

現代、いつも同じ照明・コントロールされた空調温度・決められた家具に限定され、いつも同じ場所で繰り返される行為(ダイニングで食事、リビングで団らん)という住まいの中で、季節に関係なく過剰している人たちがいる一方で、季節や時刻の変化を取り入れ、受け入れて生活している人たちがいるのではないのでしょうか？

「移ろ居」ライフスタイル 窓を開放する、空調を利用、他に？

現代の暮らしの中ではどのように涼や暖をとっているのでしょうか。
暑いと感じた時にまずとる行動の上位2つは「窓を開放する(67%)」と「エアコンを入れる(61%)」でした。また、涼をとるための工夫としては「カーテンやすだれなどで日除け」「ベランダに緑を置く、打ち水をする」など。「暑い時に窓を開放する人」は窓を開放しない人に比べて「心地よい場所を求めて季節や時間帯で居場所を変える」行動が多くみられました。



冬は陽だまりが暖かい部屋に

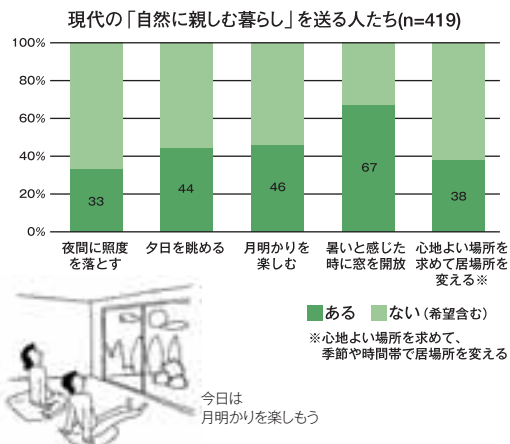
心地よい場所を求める「猫行動」!?

昔から、家の中で心地よい場所は「猫」を見つければわかる」と言われています。心地よい場所を求めて、季節や時間に応じて、居場所を変える暮らしをしてみませんか。季節や時間帯の変化を楽しむ暮らしや、決まった空間用途や固定式の家具から開放され、自由に居場所と家具を選ぶ暮らしを名付けて「移ろ居」ライフスタイルです。

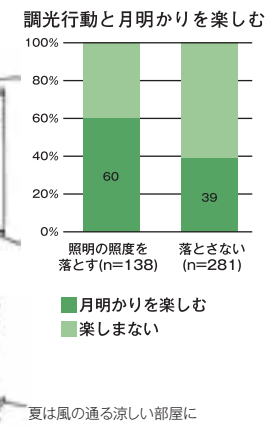


現代の、自然に親しむ暮らしを送る人たち

グラフのように現代でも「暑い時には窓を開放する」「月明かりを楽しむ、夕日を眺める」「照明を落とす」といった自然のリズムに寄り添った行動が行われています。



今日は月明かりを楽しもう



晴れた日には照明を点けない

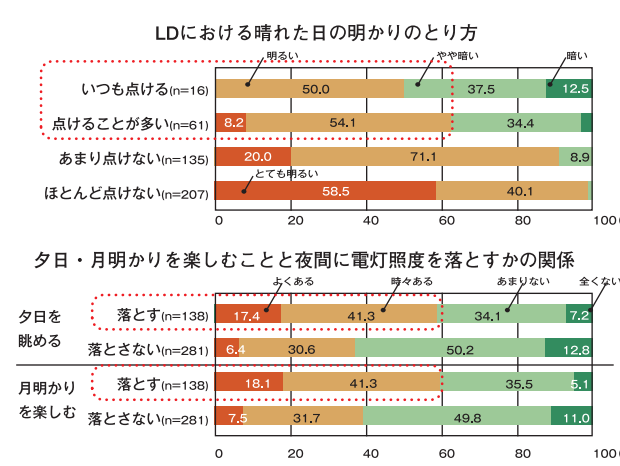
夏は風の通る涼しい部屋に

自然に親しむ暮らしを送る人たちは「季節や時間帯で心地よい場所を求めて居場所を変える」また、「エネルギー消費量も少ない」傾向があります。

現代の暮らしの中での 明かりのとり方と楽しみ方

江戸時代、明かりをとるための行灯・蝋燭は電球でいえば5W以下の明るさ。そんな暗さの中で暮らしていたからこそ、月明かりや雪明かりなどの明るさにも気づくことができたのです。

リビング・ダイニングにおいて、晴れた日の日中、全体の8割強の人が電灯を点けていないことがわかりました。また、電灯を「いつも点ける」「点けることが多い」「1人でも5割近くの人が「とても明るい」「明るい」と感じています。晴れた日でも明かりを点ける理由で最も多いのは「明るい方が好きだから」。やむを得ない理由より「好み」や「習慣」の方が多くなりました。また、夜間に電灯の照度を落として過ごす人は、「よくある」「時々ある」で全体の3割強。その内6割強の人は、「夕日を眺める」「月明かりを楽しむ」ことがあるようです。



昼夜のリズム(変化)に合わせて 健やかな暮らし

現代人は健康を損ねやすい生活環境に暮らしています。それは「基本的な生活習慣の乱れ」と「刺激が少ない住環境」の2つの現状があるようです。

現代人の生活環境

- ①生活スタイル
- 夜型の生活
- 睡眠不足
- 運動不足(生活の省力化)
- 不規則な食事
- ストレス

乱れがちな基本的な生活習慣

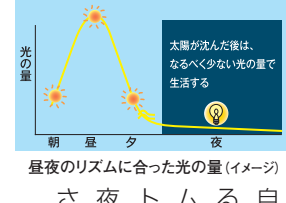
②住環境

- 環境に制御された明るさ・温度
- ワンマン生活(便利な生活)

刺激が少ない住環境

生体リズム

知的・肉体的な活動が高まる (日中) | 翌日の活動エネルギーを蓄積 (夜) | 心身の疲れをリセット 新たな一日がスタート (夜明け)



体内時計のリズムに沿った照明を計画してみましょう。食事・団らん・くつろぎなど、時間や行為に合わせて適度な「暗さ」を選択・演出できるようにします。間接照明で眩しさを抑え、陰影をつくり出します。同じ部屋でも明るさを変えるだけでくつろぎ感が変わります。



①読書のための灯りをソファ脇のスタンドでプラス
②間接照明で楽しい団らんの灯りを演出
③照度を落としてお酒や音楽を静かに楽しむくつろぎの灯り

※これらのグラフや表は、旭化成オリジナル調査結果から作成したものです。ひとと住環境研究会調査報告書 <http://www.asahi-kasei.co.jp/j-koho/press/hitotojyukankyo.pdf>

※江東区深川江戸資料館蔵