

◇秋の光を味方にする“影のストレス”の減らし方◇

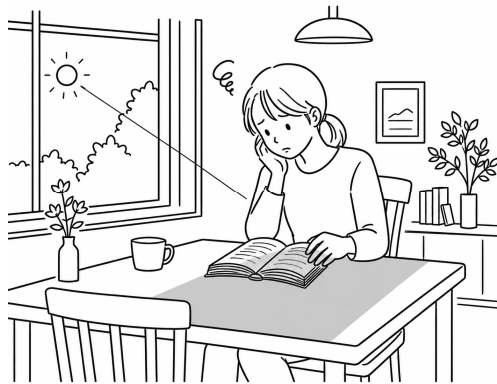
夏の強い日差しも落ち着き、空の色が少しずつ深みを帯びてくる9月。季節が変わると、家の中に入ってくる光の表情も静かに変わります。

朝の光は柔らかく夕方の影は長く伸び、部屋の雰囲気はふっと秋らしくなる。そんな変化を感じると、住まいの中で「光と影」がつくる心地よさが、暮らしの質に大きく関わっていることに気づくことでしょう。

この影が増える季節は、知らないうちに“影のストレス”が溜まりやすい時期でもあります。部屋の一角が急に暗く感じたり、手元が見えづらくなったり、夕方になるとなんとなく落ち着かない——そんな小さな違和感が積み重なることがあります。

そこで今回は、秋の光を味方にしながら、住まいの影を上手に整えるためのヒントをお届けします。

◇秋の光は「柔らかいけれど影が濃い」◇



秋になると太陽の角度がゆるやかになり、光は柔らかくなる一方で、家具や壁がつくる影は夏よりも濃く、長く伸びるようになります。

部屋の一角だけ暗く感じ、夕方になると手元が見えづらくなるのは、この季節特有の“影の変化”が理由です。影そのものは悪いものではありませんが、濃い影が集中する場所が暮らしの小さなストレスにつながることがあります。

そんなときは、家具の位置をほんの数センチだけ動かしてみると、影の落ち方が驚くほど変わります。

ダイニングテーブルを少しずらすだけで手元が明るくなり、ソファの向きを少し変えるだけで夕方の影が背中に落ちなくなることもあります。

秋の光は角度が低いぶん、家具の“影の位置”が敏感に変わる季節です。大きく模様替えをしなくても、少しの調整で部屋の雰囲気が整っていきます。

◇秋の夜長に向けて、照明の色を整える◇

影が濃くなる季節は、照明の色温度を見直すと暮らしが整います。

照明の色のちがい

あたたかい ← → すっきり・さわやか

電球色

(約2,700K)

オレンジがかったあたたかい光。
リラックスしたい夜におすすめ。

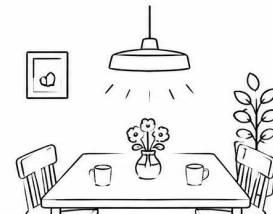


落ち着き・くつろぎを感じる光

温白色

(約3,500K)

ほどよくあたたかく自然な光。
食事や団らんの時間にぴったり。



やさしく自然で心地よい光

昼白色

(約5,000K)

白く明るい光。
作業や読書などに向いています。



すっきり・集中しやすい光



ポイント

照明の色(光の色温度)をシーンに合わせて使い分けることで、毎日の暮らしがより快適で心地よいものになります。



特におすすめなのは、「メイン照明はそのまま、間接照明だけ電球色にする」という方法です。影の強さがやわらぎ、秋の夜がゆっくりと過ごしやすくなりますよ。

◇秋の夜長に向けて、照明の色を整える◇

影は不快なものではなく、使い方によっては住まいに深みや落ち着きを与えてくれる存在です。読書スペースの一角に柔らかい影をつくり、観葉植物の近くに影を落として立体感を出し、寝室は影を多めにして静かな空気をつくるなど、“影が心地よい場所”をあえてつくることで、暮らしの質がぐっと豊かになります。ファース工法の温熱環境に加え、影を避けるだけでなく、影を演出として取り入れると、秋の住まいがより味わい深い空間になります。

9月は、夏の疲れを癒しながら秋の深まりを楽しむ季節です。「光」と「影」の変化に少しだけ目を向けると、住まいの心地よさが静かに整っていきます。秋の光を味方にしつつ、影の表情をそっと整えてみてください。その積み重ねが、暮らしを優しく豊かにしてくれることでしょう。

(著・営業企画部 岩崎由希江)