

Monthly ライフハック 2025.12 テーマ:灯り(あかり)を取り入れ上質な日常に



灯りのイベントが盛りだくさん

この時期、地域のフリーペーパー、TVなどではイルミネーションの話題が目白押しですね！最近ではクリスマスマーケットを併設される所も増え、異国に行った気分も味わえます。

灯りはその場の雰囲気を一気に変える力があります。普段使っている照明器具を消し、キャンドルを灯したり、照明スタンドの光を壁に当て間接照明風に使うと、見慣れたお部屋の景色が違って見えるはず。つまり灯りを工夫することで、ちょっとした非日常的な気分になったり、居心地よい空間に早変わりします。寒い冬は心までもが寒くなりがちだからこそ、手軽で効果的な術を取り入れ、心温まる冬にしたいものですね。今年の冬はぜひ灯りを味方にしてみてください。

アクセサリにもなる照明器具

右はデンマークの照明の巨匠、ポール・ヘニングセンの「PH アーティチョーク」という照明の名作です。72枚の板状の部品で作られていますが、どの角度からでも電球が見えずに、優しい光が目が届く設計になっています。HPを見たらお値段はなんと200万円越えでした…。

天井から吊り下げられるペンダントタイプはお部屋のアクセサリーの役割も果たし、オシャレな空間に格上げしてくれます。ただし、重さ、接続部の形状によっては取り付けできない場合もあるので、購入時は取り付け可能かの確認は必須です。



日本にまつわる灯りのお話

陰翳礼讃(いんえいらいさん) 谷崎潤一郎が書いた本で照明に関わる人のバイブルとも言われています。かつてライティングスクール通っていた時に先生に勧められ読みましたが、



日本の美は障子越しのやわらかい光や行灯(あんどん)など陰りがあるからこそ美しく見えるという内容に納得でした。これは日本人のDNAに刻まれた感性なのかもしれません。

京都の八幡竹 エジソンが発明した白熱灯のフィラメント(電球の光っている部分)に使われました。フィラメントの素材探しに苦勞していたエジソンが中国産の竹を利用した所、点灯時間が200時間に。更に延長できる素材を探し八幡竹を利用した所1200時間を記録。耐久性、柔軟性に富み、節の間隔など八幡竹はフィラメントの理想的な条件を備えていたようです。石清水八幡宮にはエジソン記念碑があります。

石井幹子さん 東京タワーやレインボーブリッジ、パリのエッフェル塔、ローマのコロッセオなどに携わった世界的な照明デザイナーで、日本のライトアップが盛んになった功労者と言えるでしょう。あるイベントでお見掛けしましたが、80歳後半は思えない若々しさとバイタリティーがありつつもエレガントな方でした。



心地良いお部屋の照明 ベーシック編

感覚過敏で目が疲れやすい私にとって、光の強さや広がりなどの照明の質は、疲労感やパフォーマンスに影響します。インテリアの仕事をしている時もデザイン&機能面から、最適な照明器具選びを心がけていました。当時、クライアントさんにお伝え

していたことをこちらの記事でもご紹介しますね！

まず何よりも大切なのは、その部屋の目的を把握することです。具体的にはその部屋は何かの作業をする場なのか、リラックスする場なのか。前者ならばハッキリと見える照明が必要ですし、後者だと暗めでオレンジ色の光が適しています。どちらの目的も果たしたいならば、調節できる器具を選んだり、目的ごとに照明器具を変えると良いでしょう。

王道は天井にピッタリ付けるシーリングライトを光の色や明るさをリモコンで調節できる「調光調色」タイプを選ぶこと。手頃な価格で手に入りやすし、正直、天井をじっと見上げる機会は少ないので、シンプルで手頃な価格の器具で大丈夫。最近はスピーカー付もあります。

また光の角度が可動する照明スタンドがあると使い勝手は広がります。左上の写真のように壁に向けて照射すれば間接照明的な優しい光に包まれて、リラックス感が強まります。デスクスタンドを兼ねるならば、調光調色タイプを選び、目的によって光の色を変えると良いですよ！

灯りで非日常気分を味わう アレンジ編

もっとも手軽なのは、キャンドルを灯すことでしょうか。電気の器具とは違い炎の揺らぎがよりリラックス感を誘います。停電になった時の防災グッズにもなるので、常備しながら日常的に活用してみませんか？



暖炉やストーブの炎は、もはや灯りとも言えるでしょう。体感として暖かいのはもちろん、心理的にも温めてくれます。私はもっぱらYoutubeの暖炉の映像を流し、好きな音楽と飲み物で至福の時間を過ごしてます。

冬はゆったり湯舟に浸かりたくなりますが、入浴タイムも照明の工夫で非日常時間になるのです。以前2000円程度で購入した浴槽に沈めるバスライトの色を変えたりアロマオイルとの組み合わせを楽しんでいます。カラーバスの様子と詳細は↓



<https://www.youtube.com/watch?v=Sua7e3-ynAI>

あなたの至福の照明・バスルーム・心地良いお部屋づくりの個別インテリア相談しています。

今回の記事を読んで、「照明を変えたい」、「お部屋の雰囲気を変えて居心地を良くしたい」、「そろそろ浴室をリフォームしようかな」などと感じている方に個別インテリア相談をしています。

https://www.street-academy.com/myclass/75657?conversion_name=direct_message&tracking_code=ab4804d082ec467bf3c52b8a744b5e6e