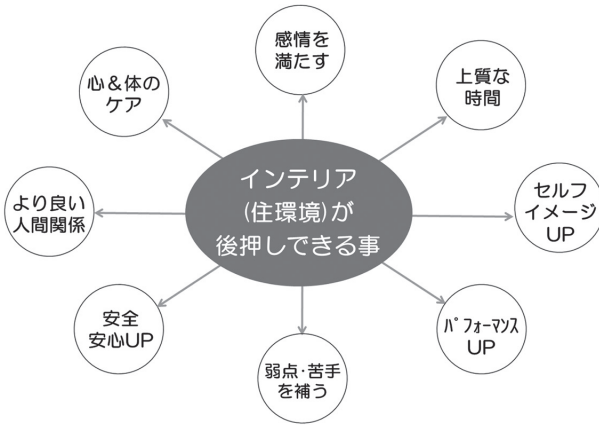




インテリアに興味がなくても、私たちは確実に住環境の影響を受けます。例えば、寝室の環境のよしあしで睡眠の質も変わるように、**住環境は暮らしの質や長期的な心身の健康に関わるのです**。そのような観点から、私はインテリアを「**人生のインフラ整美**」と位置付けています。

私はコーチングやカラーセラピーでその方の特性や魅力を発掘し、理想の人生へのサポートもしていますが、その前はインテリアの仕事をしていました。インテリアに携わったのも、HSPの私がいかに心地よくご機嫌で、モノゴトがスムーズに進むかを探求して

いたからです。これはさまざまな状況に応用が利きます。例えば、心身に何らかのハンディキャップがある方、コミュニケーションを増やしたいご家族、緊張感を要する職業の方など、それぞれの特性、お悩み、望みに対してインテリアが後押しする役目も果たせるのです。例えば、視力が弱ければ眼鏡をかけるように、歩行がしにくいならば手すりを付けて、移動や活動をしやすくする。または、家電や家事動線の良いレイアウトで家事時間を短縮し、自己実現のための時間を確保しやすいライフスタイルにしておく。

このように、ウィークポイントや不便と感じる部分を補い、やりたいことがスムーズにできる**仕組みのインテリア**なら、**行動範囲や人生の可能性を広げられます**。これらは意識や努力よりも、物理的なアプローチ（インテリア）の方が向いています。ダイレクトに、長期的に効果が得られるからです。

人生100年時代を健やかに過ごすには、思考や生活などの良き習慣と併せて、インテリアなどの環境を整える、そのソフトとハードの両輪がとても大切だと実感しています。特に、事故の多くは家の中で起こるといわれていて、家の中の安全性や移動や特定の行為のしやすさによって「危険だからもうやめよう」になるのか「この仕組みのおかげで、まだできる」になるかは、人生の後半の健康度や生き甲斐の別れ道ともいえるのです。その方の特性（性格・体質・気質・好み

など）やライフスタイルによってアドバイスする内容は変わりますが、インテリアにおいても多くの方に共通する根本的な内容をお伝えしていきますね。

インテリアはとにかくデザインが重要視されがちですが、それでは片手落ちというのが私の考えです。私にとつての**インテリアデザインは、空間だけでなく時間、感情、過ごし方といった人生を総合的にデザインする行為**だと思っていて、それには見た目のデザイン以外の要素がとても大切だと考えています。特にHSPの方や心身に配慮すべき点がある場合は、デザインはいったん脇に置いて**まずは不便に感じている点や、もっと○○だったら生活しやすいという要望を把握するのがとても重要**です。その要素こそ手厚く整える必要があります、また「お金のかけどころ」でもあります。とはいえ、デザインも諦める必要はありません。コストを抑えても色やアイテムの組み合わせ次第で、理想のデザインに近づけられるのでご安心を。個々の特性を補う具体的な例として、私のケースをご紹介します。私の症状はまれだと思いますが、一部似たような体質の方や、年齢を重ねて誰にでも起こり得る内容なので、よかつたら参考にしてください。

私は強い刺激に反応しやすく、強い光のもとでは日光アレルギーで肌がかゆくなったり、眩しくて眼精疲労や肩こり、時には片頭痛が起こったりします。眩しく感じる度合いは個人差があり

ますが、加齢とともに目の水晶体が濁り（白内障）、濁ったことで眩しさを感じやすくなるのです。明るい環境は好きなのですが、私にとって光は悩みの種でもあります。天気、時間帯、季節によつて光は変わるし、写真を見たり微妙な色の差を見極めたり、手芸などの細かい作業をしたりなど、作業内容によつても適切な光の量や質が異なるのです。

というわけで、体調面や作業効率面から私には微妙な光が調整できる環境が必須。そのために、さまざまな状況に対応できるよう、シャッター、カーテン、ブラインドなど複数の手段で室内に取り込む光を調節しています。私の場合、いろいろな対応ができるように環境を整えておくことで体調、感情、パフォーマンスやアウトプットの質が明らかに変わるので、お金をかけてでも整えておきたい要素なのです。

要は、**自分の特性の弱点を把握し、意図的に支障の出にくい環境にしている**ということ。その他にも落ち込みやすい性格だとすれば、なるべく気持ちが軽くおおらかでいられるような色のインテリアもよいでしょう。海が好きならば海をイメージさせるインテリアとし、**好きな場所をあなたのお部屋に再現させるのもすてきです**。また、**長く過ごすお部屋でリラックスしたい方は、強い刺激を避けるのがいいです**。特に、寝室のメインカラーを赤にするのはおススメしません。色には心理作用の他に、**体への影響を及ぼす生理的な効果もあります**。赤は心拍数を高くして、交感神経を優位にする色。睡眠前にはリラックスモードの副交感神経を優位にしたいので、赤い寝

室は理に適わないのです。寝室に赤を使いたい場合は、アクセントとして少量使う程度としましょう。

また、黒のインテリアはスタイリッシュで洗練された印象もありますが、黒は相性のよしあしに分かれる色だと個人的に感じます。特にワンルームの場合、とても疲れていて体調が優れないとき、または緊張感やプレッシャーを感じるときに、黒い部屋で過ごしたいかを十分イメージし、よく検討してみてください。

色彩心理や生理反応も大切ですが、あなたがどう感じるか？が一番大切です。本書を含め、何かの情報そのままを採用するのではなく、まずは自分が低調なときでもその空間にいたいか？という視点も含めて、インテリアデザインの方向性や色を決めましょう。