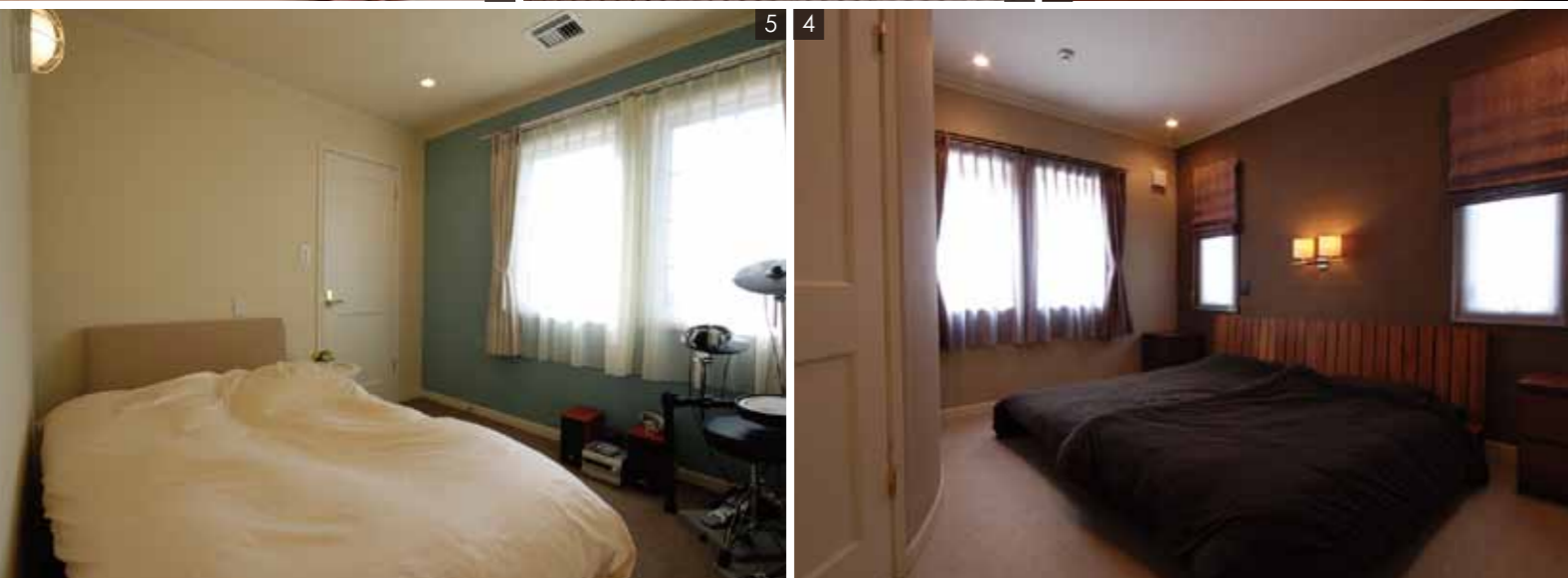


Feng-Shui Gallery

special edition vol.4

～風水デザインが空間にもたらす影響を、住空間のスペースごとに考える～

『寝室』



落ち着いた色彩の床フローリングと濃いベージュの壁紙で、落ち着いた雰囲気の空間に仕上がっています。暖色系の照明器具で雰囲気を高め、クッションや絵のアクセントカラーがポイントとなり、空間を引き立てています。



深い眠りに効果的な空間づくりには、色彩の選定がポイント

寝室は、眠りに効果的な室内環境を整えることを第一に考え、色彩・照明・香り・音楽等を選んでください。薄いピンクや薄い紫系の色、暖色系のインテリアにすると、ゆったりとしてリラックスできる空間に仕上がります。原色を選ぶ場合、床や壁だと色のもつパワーが強すぎて、空間に優しさをもたらしくいので、クッションや絵などの小物で対応し、空間のアクセントとして用いると良いでしょう。

照明器具は白熱球で調光可能なものを選び、朝・夜・就寝前とシーンによって明るさの使い分けができるので寝室に適しています。また、蛍光灯の照明器具が既についている住居も多いと思いますが、蛍光灯の白く明るすぎる光では交感神経が働きすぎてしまうので、電球色の蛍光灯に換えるなどして、副交感神経が優位になるような空間にすると睡眠には効果的です。

音楽や香りも寝室には大切な要素です。自分がリラックスできるものを選んでみてください。一般的にラベンダーの香りが睡眠には良いとされていますが、色彩と同様に強すぎるものは脳の活性化に繋がりに、リラックスした睡眠には不向きです。

自分の感覚で心地良いと感じるものをアクセントとして加え、自分好みの睡眠空間をつくることで、深い眠りを得られる寝室となるでしょう。

【写真1】 壁の一面に模様が入ったクロスを用いアクセントを付けることで、茶系のインテリアが多くても重すぎず、明るさと温もりを感じる空間となっています。【写真2】 ベッド本体とシェードカーテンに使った紫色が、落ち着いた空間に効果的なアクセントとして映えています。インテリアの色相を合わせることで空間にまとまりが生まれます。【写真3】 濃淡の違いのあるピンク色で構成された寝室。ピンク色には女性ホルモンの分泌を盛んにし、アンチエイジングの効果があるとされています。【写真4】 濃い色のインテリアでも、素材に変化をつけたり照明器具を効果的に使うことで、雰囲気のある空間に仕上げることが可能です。【写真5】 ブルー系統の色の壁紙は淡いものを選び、同じく淡い黄色の壁紙や茶色のカーペットと合わせることで、冷たさの強調を抑えスッキリとしたイメージの寝室にすることが可能です。【写真6.7】 子供の寝室も優しく温もりのある色彩を選ぶとともに、天蓋やポップな色彩の寝具をプラスして、寝ることを楽しみにしてもらえよう工夫も大切です。心身ともに成長期である子供の寝室は、特に落ち着いた空間にしてあげることが大切で、蛍光灯照明や壁全面が真っ白な部屋は、自律神経に良くない影響を与えることも考慮する必要があります。

