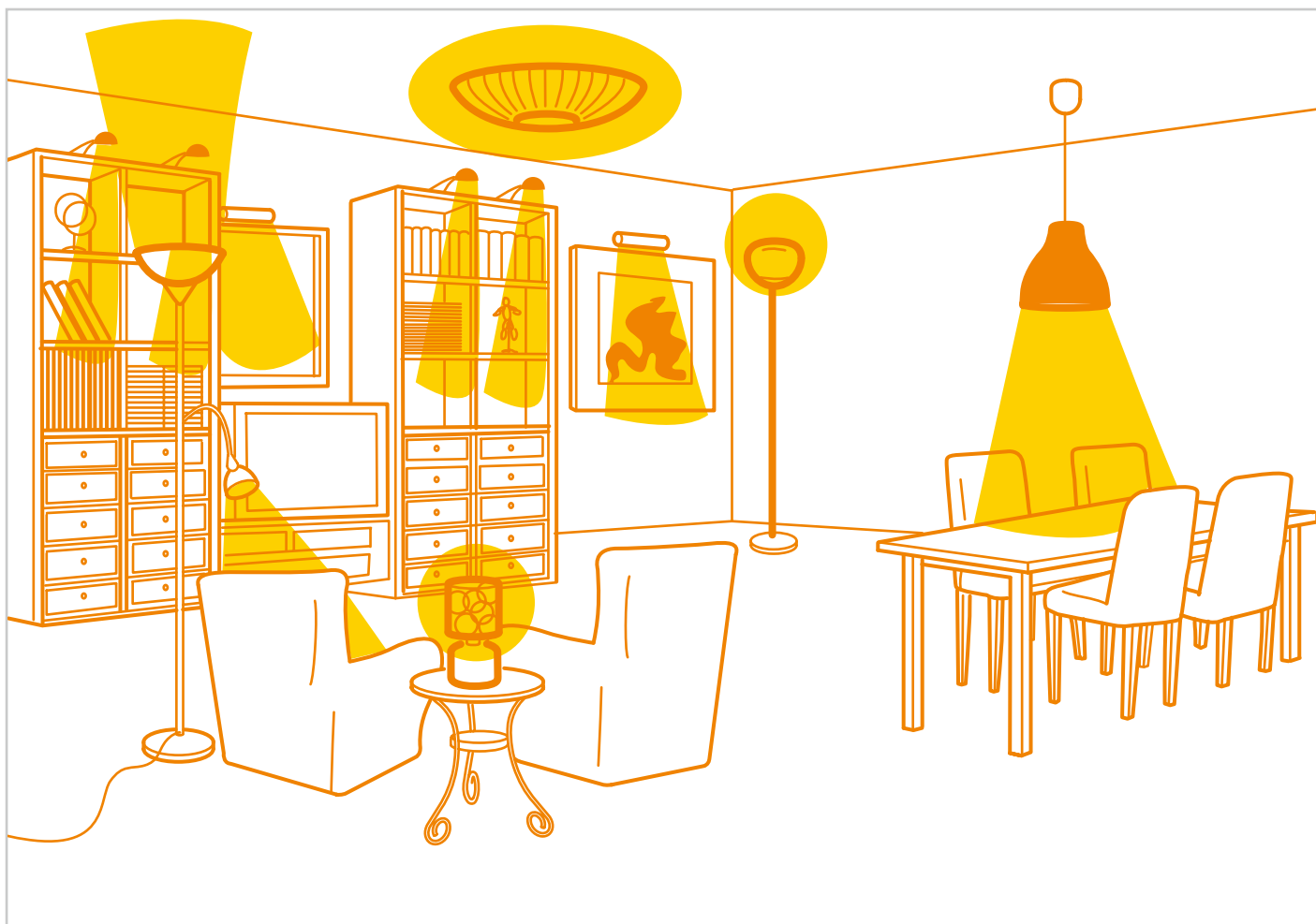


# 照明を上手に使うためのシンプルガイド

照明にはお部屋をがらりと変える力があります。明かりは、ものを見やすくして仕事や読書をするときの目の負担をやわらげるだけでなく、お部屋

の雰囲気づくりにも大きな役割を果たします。照明の使い方次第で、お部屋が居心地よく温かい雰囲気にも、味気ない雰囲気にもなるのです。



## 照明には3つのタイプがあります

お部屋に明かりを配置する際には、照明器具に3つのタイプがあるのを覚えておくと参考になります。各部屋でこの3タイプを合わせて使うのがいちばん効果的です。

1. 一カ所を集中的に照らす照明。読書や手芸、家計簿の記入などが楽になります。

例：デスクランプ、テーブルランプなど。

2. お部屋の雰囲気をつくり出す照明。インテリアのポイントとなる部分を引き立てて、個性ある空間を演出します。

例：テーブルランプ、スポットライト、アート照明、キャビネット照明など。

3. 部屋全体を均等に明るくする照明。室内の極端な明暗差をやわらげて、目の負担を軽減します。もう少し明るさが欲しいときにも役立ちます。

例：アップライト、シーリングランプ、ペンダントランプなど。

## 照明プランのたて方

照明器具は、光源から照射面へと光を放ちます。さまざまな照明器具からの光を、それぞれが少しずつ重なり合うように配置すると、大きな明かりだまりをつくることができます。極端な明暗差をやわらげ、目にやさしい照明環境を整える1つの方法です。

### 1. まずはいろいろな活動に合わせた作業照明から

照明プランをたてるときはまず、実際どんなふうにするかをお部屋を使うのか考えてみましょう。食事、読書、料理、それとも団らんやくつろぎでしょうか。お部屋の用途がはっきりしたら、つぎにそれぞれの活動をする場所に合わせて照明を選びましょう。1番のイラストでは、アームチェアの隣に読書ランプを置き、ダイニングテーブルの上にペンダントランプを配置しています。

### 2. 雰囲気づくりに、ムード照明をプラス

つぎに、インテリアの要素を強調する照明をプラスして、空間に個性を添えましょう。明かりは、多ければ多いほど楽しい雰囲気になります。2番目のイラストでは、アート照明、書棚照明、サイドテーブルの上のテーブルランプ、低めのフロアランプをこの目的に使っています。

### 3. 仕上げに全体照明で極端な明暗差をやわらげて

作業照明とムード照明の具合を見て、もしもう少し明るさが必要な場合には、部屋全体に均一な光が行き渡るような照明を加えましょう。3番目のイラストではシーリングランプを取り付けています。アップライトや、シェードが半透明か淡色のペンダントランプでも同じ効果が得られます。

## 照明は高さを変えて配置しましょう

タイプの違う照明器具をさまざまな高さに配置すると、お部屋の中のいろいろな場所に表情が生まれます。ぜひお試しください。

## コードを固定する前にいろいろなレイアウトを試してみましょう

照明の配置には結構いろいろなポイントがありますが、最終的には「こんな雰囲気にしたい」というあなたの希望が決め手です。いろいろな配置を試してみましょう。お部屋のあちこちにランプを移動して、雰囲気がどう変わるかを実際に見てみましょう。

