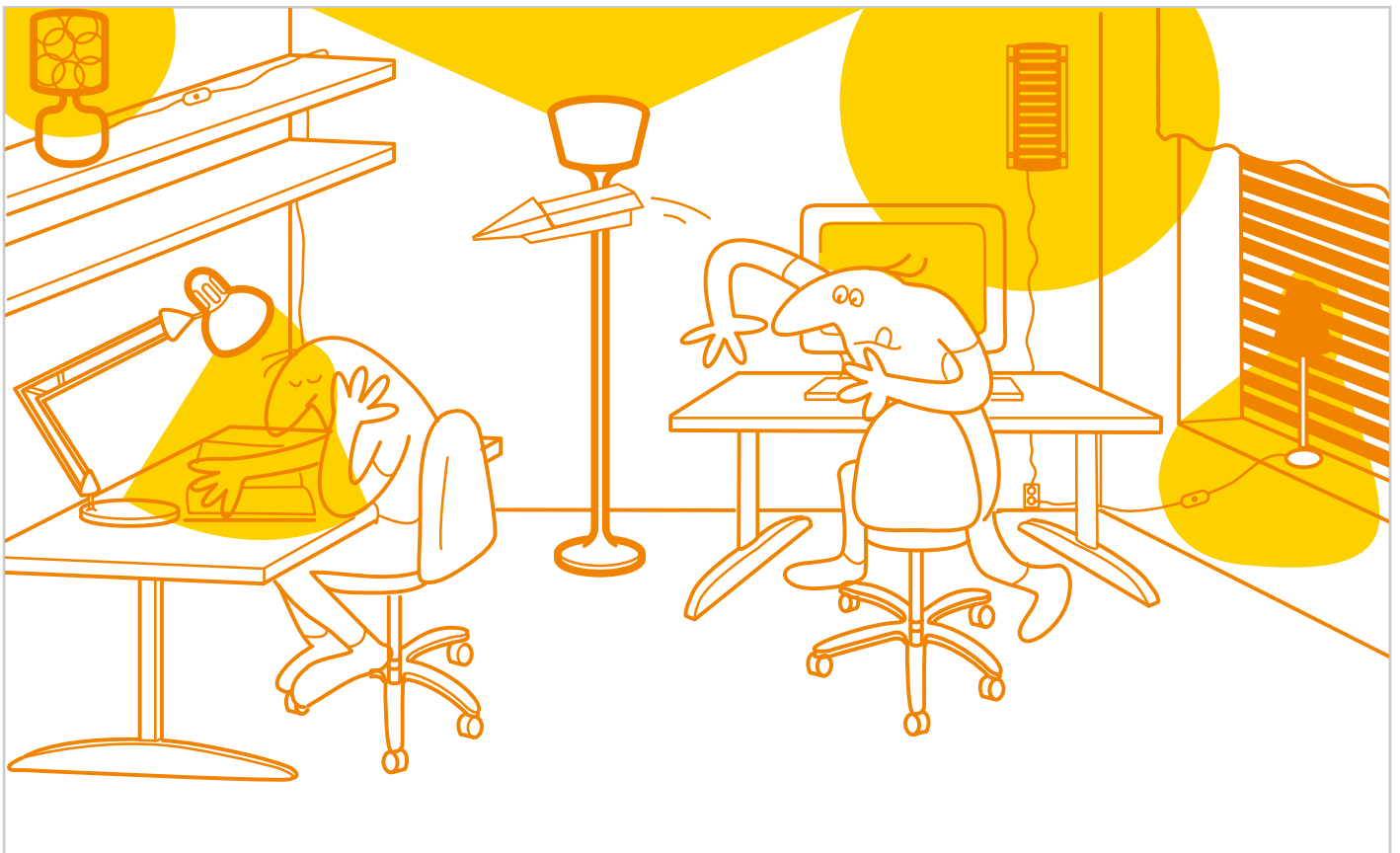


照明を上手に選ぶためのシンプルガイド

いつどこでなにをするにしても、ちょっとした手助けをしてくれるのがランプ。大切なリラックスタイムの演出に役立つだけでなく、気乗りのしない勉強や仕事もはかどります。照明プランを練ってランプを選ぶというと、面倒で難しそうに聞こ

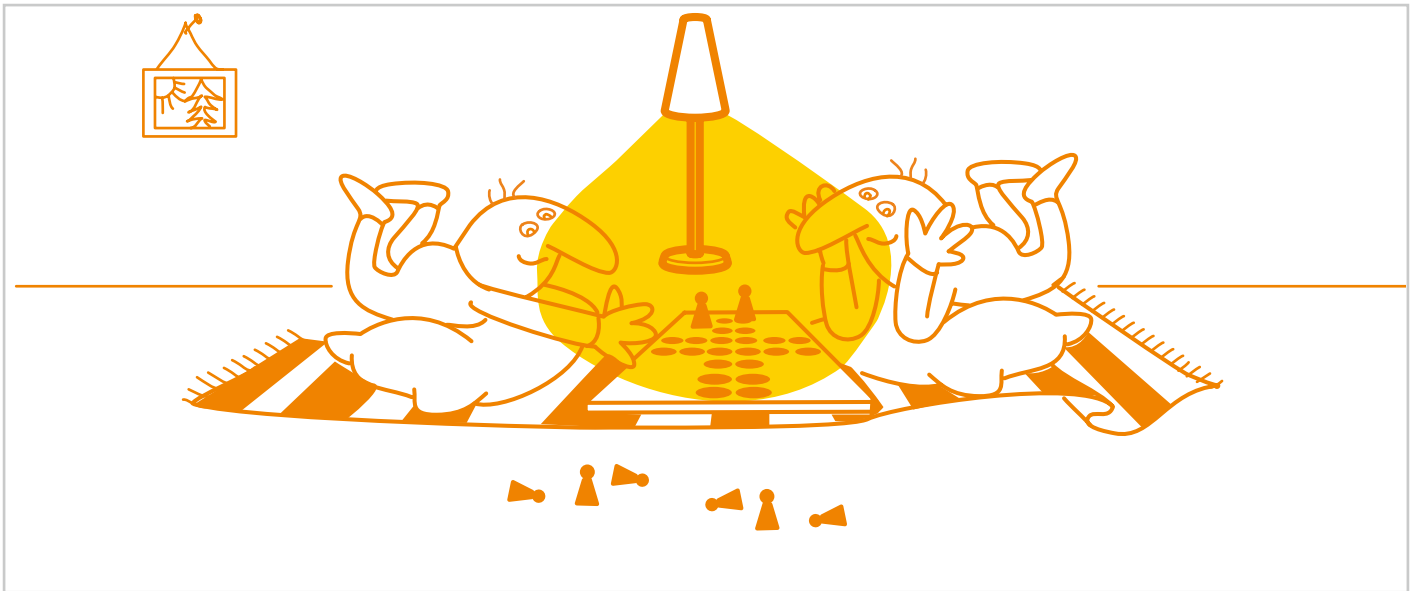
えるかもしれませんが、ひと手間かけることで、ホームオフィスを居心地よく、またコンピューター作業を疲れにくくすることができ、お部屋で過ごす時間がもっと楽しくなります。ここでは、ランプ選びのヒントをいくつかご紹介します。



仕事&勉強部屋 – コンピューターの有無に応じて

デスクランプには、高さ、アーム、ヘッドを調節できるものが最適。こういったランプなら、必要な場所に光を向けられます。コンピューターで作業する場合は、やや広範囲に光を放つタイプのランプで、スクリーンに光が反射しないものを選びましょう。同時に、スクリーンの後ろの壁を明るくするランプも取り入れれば、スクリーンと周囲との明暗差が減り、目の疲れを緩和できます。明暗差を減らすには、アップライト、シーリングランプ、ペンダントランプなどを使って部屋全体をほのかに明るくする方法もあります。

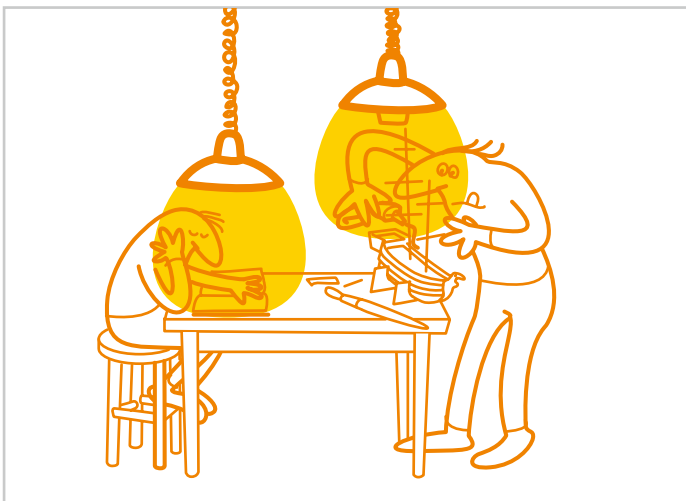
日光と上手に付き合うのもポイント。日差しがまぶしすぎたり、スクリーンに反射したりする場合があるので注意しましょう。窓の位置を考えてデスクの配置を決めたり、窓にベネチアンブラインドを取り付けて、必要なときには直射日光をさえぎるなどの工夫をしましょう。



子供部屋もりっぱな仕事部屋

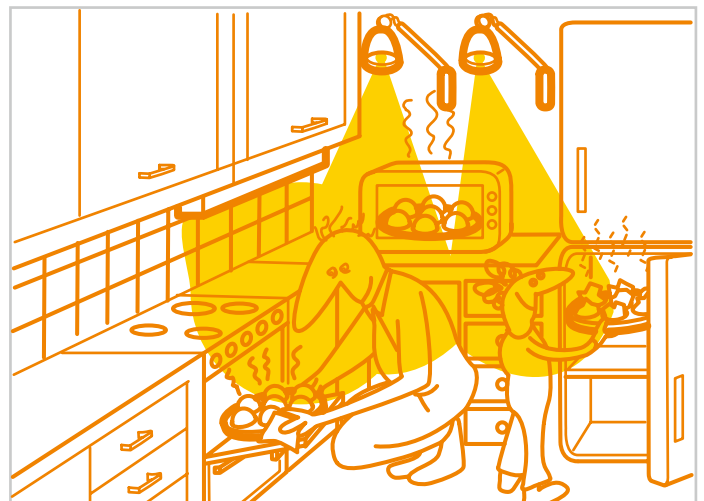
大人の目にはただ遊んでいるように見えても、子供にとって遊びは大切な「仕事」。仕事の子供たちにとって、ものが見えにくいのは不便です。子供部屋には、シェードの向きを調節できるデスクランプ、ベッド脇の読書ランプ、遊んだり宿題をするとき部屋全体を明るくするペンダントランプをそろえましょう。スイッチを簡単

につけたり消したりできることも大切なポイント。まぶしい光が直接目に入らないような高さに配置することも重要です。子供部屋のところどころを照明で効果的に引き立てれば、リビングルームと同じくらいくつろげる快適な空間になります。その場合も、安全のため、コードはすべてしっかりと固定しておきましょう。



宿題をしたり、趣味や手料理を楽しむテーブル

ダイニングテーブルは、「アクティビティーテーブル」と呼んでもいいほど、勉強や趣味の手仕事など食事以外の活動をするスポットになっています。だから照明は、さまざまな作業に対応できるタイプを選びたいもの。シェードがメタルかダークカラーのペンダントランプなら、光が真下に向かうので、テーブルの表面を明るく照らせます。テーブルの55cm~60cm上にランプを吊るせば、どの席についても電球のまぶしい光が直接目に入りません。大きめの長いテーブルの場合、ランプは1つよりも、何個か使ったほうが上手に明るさを得られるでしょう。



キッチン作業を、もっと軽やかに

キッチンもやはり「仕事場」ですが、ほかの仕事部屋とは異なる照明が必要です。キッチンのワークトップ照明には、ハロゲンランプがおすすめ。不快なまぶしさのない光が、カウンターの隅々まで均等に行き渡るので、作業がラクになり、思わぬケガも防げます。キッチンキャビネットは、ガラス扉の奥にビルトイン照明を付けたり、シーリングスポットライトで照らしたりすると、取り出したものを見つけるのがスムーズに。スポットライトを複数使って全体的に明るく照らせば、キッチンの輝きと個性がさらに引き立ちます。