

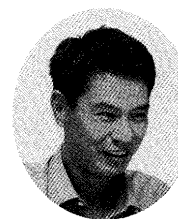
■資料■特集 健康のための光

あなただけの健康にいい光とは？

What is Good Light Only for Your Health?

◀キーワード：健康，光，個人差，経験，感情

◀KEYWORDS：health, light, individual difference, experience, emotion



1968年生。東京工業大学工学部建築学科卒業。現在、武蔵工業大学工学部建築学科准教授。専門は光を中心とした環境心理学。2008年照明学会照明デザイン奨励賞、IESNA国際照明デザイン賞受賞。

正会員 小林 茂雄
Shigeo Kobayashi

ABSTRACT

Lights have an impact on the health of many people; however, there is a light that only you yourself feel is healthy. Even though lights are one of many environmental factors, they influence one's emotions much more than air, heat, or sound. I conducted a questionnaire survey entitled, "what is a healthy light for you?" This article divides the results into various groups, and tries to discuss the forgettable relationship between light and health.

1. 健康にいい光を探し出す

光によって覚醒したり生体リズムを整えたりするなど、生理的なレベルにおける光と健康との関係は、多くの人に共通する。しかし一方で、自分にしか感じない健康にいい光というものもあるはずである。光は環境要素の1つだが、空気や熱や音よりも、はるかに人の感情を左右する。睡眠を促したり、覚醒させたりというだけでなく、私たちの記憶や経験や価値観などを通して、じわりと身体に揺さぶりをかけていく。そういう光のあり方は人それぞれ異なるだろう。「自分だけ」の健康にいい光というものは簡単に見つかるものではないかもしれない。しかしそういう視点で光との関わりを探っていくことが、心と身体を健康にしていく光の幅を、より広げていくことになるのではないと思われる。

今回の原稿のために、建築学科の学生150名に対してアンケートを実施した。それは、「あなたにとって健康にいい光とは何ですか？」というストレートに尋ねるものである。このとき、健康と光に関わる基礎的な知見として、光とメラトニンと睡眠との関係、季節性感情障害などについて簡単に説明した。そしてそれを踏まえたうえで、「健康を左右する光というのはもっとあるのではないだろうか」「誰の健康にもいいというわけではなく、自分だけにいい光というのではないだろうか」と問いかけた。「こういう光は気持ちがいい」という現象を見つけるだけでなく、「なぜ健康にいいのか」という点まで踏み込んで考えるように求めた。

提出された「健康にいい光」は多岐にわたるものであった。そのため、それらをいくつかのグループにまとめた(図1～図4)。限られたスペースで、分かりやすい図とするため、筆者によって文章の一部を削ったり説明を補足したりしている。ここにあるのは、ごく一部の人々が感じる「健康にいい光」であるが、私たちが普段見失いがちな光と健康との関係が表れてきているのではないと思われる。

2. 健康にいい光

2.1 A 太陽光

「健康にいい光」として最も多く挙げられたのは太陽光に関するものである。そこでさらに、次の6種類—「A-1 木漏れ日」「A-2 大空の中の太陽」「A-3 窓から差し込む光」「A-4 目を覚ます」「A-5 運動を促進する」「A-6 水を通した光」—に分類した。

A-1とA-6は、樹木や水を通した光である。日中の直射日光はあまりに強力であるため、光源を直に目には難しいし、身の周りにおける光源としても捉えにくいという側面がある。それが、別の媒体を通過することで適度な強さに抑えられ、また発光物との距離も縮まることによって、身近なものとして感じられやすくなる。樹木や海水などを通すと、媒体が持つ自然の力が身体に浸透していくようにも感じられる。それはもちろん錯覚であるかもしれないが、イメージが生じるということだけでも意味があるだろう。

A-2は空の中での太陽、A-3は建築内部へ差し込む光、A-4は目覚める瞬間の事例を挙げている。目覚めについてはA-3でも取り上げられており、「直射日光では無理に起こされている」ように感じ、「カーテンを通した朝日」で目覚めたいとしている。A-3やA-4から、朝日によって起きること自体はいいとしても、無理やり起こされるような場合にはできるだけ柔らかな光がよく、自分から意識して目覚めようとしているような場合は、強烈な光が効くのではないかとことが見えてくる。

A-5は、運動と太陽との相乗効果を示している。身体の動きと風と直射日光による組み合わせによって、強いパワーがもたらされる。身体が十分に動いていなければ、太陽は逆効果になることがあるのかもしれない。

2.2 B まれな自然現象

カミナリとホテルの光は全く異なるが、日常的にはみられない自然の光としてまとめることとした。オーロラや虹や他の発光する動物も含まれるだろう。カミナリの

健康にいい光

A 太陽光

A-1 木漏れ日



直射日光よりも、日陰の中に入り、地面に反射した太陽の光を見ているほうが、身体にいい・・・と感じる。そして、時に吹く優しい風。



光が樹木に散乱して、通路が見える「チンダル現象」は、シャワーとして浴びているようで体によさそう。



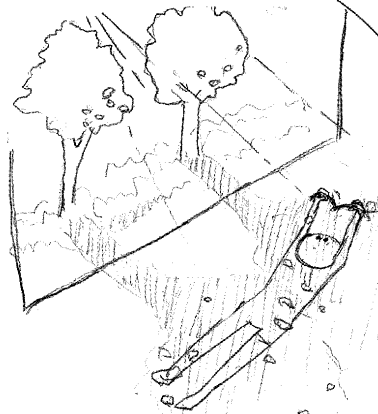
木陰での昼寝が一番健康にいい。下半身だけに日の光を浴びるのが温かくて気持ちがいい。上半身は、木漏れ日のゆらゆらした感じで癒される。



森の中で、木と木の間に差す光を浴びると、森が持っている自然のエネルギーを体が吸収できるような気がする。

計算された人工的な光の分布ではなく、空間的にも時間的にも不規則な光の強弱が身体にいいんだと思う。

カゲと光のバランスがとれていることも重要。

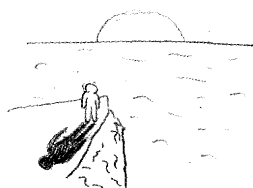


午後の強い日差しが木々を抜けて、葉のつくった影の合間からちらちらと覗く。不規則に動く光の中での読書は、体にも頭にもいいと思う。

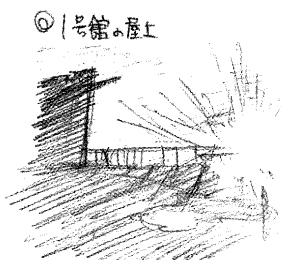
A-2 大空の中の太陽



明け方の太陽が昇りきるちょっと前の、水色の空の明るさ。適度な涼しさをもたらすので、そのくらいの時に散歩すると、体がすっきりする。

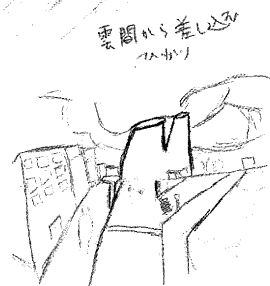


影の長さを見ていると、一日が終わる気がして、心が休まる。体も自然とやすまっていこうだ。



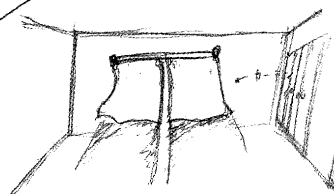
(大学の) 1号館の屋上。人があまり来ないので、自分だけの太陽といった気分になる。

都会の屋上では空を独り占めできる。

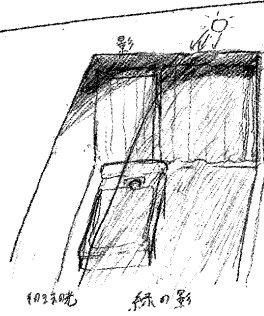


雲のすき間から街にこぼれる日の光。日が差していることを、より強く印象づける。

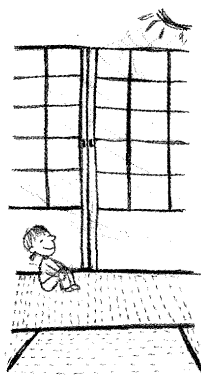
A-3 窓から差し込む光



カーテンの隙間から朝日が差し込むような、小さな隙間から大きな空間へこぼれる光。脳に適度な刺激を与え、健康的だと思う。光が伸びるような感じがする。

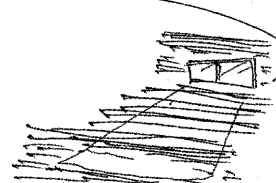


朝日で目覚めることはいいことだと思うが、直射日光では、無理やりに起こされているように感じ、あまり快いものではない。緑のカーテンを通した朝日が部屋に透過し、また直射日光が枕の脇に当たると、よい目覚めになりそう。



障子を通してくる光。体育座りをしてあびるのがベスト!!

電気を点けてもいいんだけど、つけなくても読める夕方の光。



真暗な部屋に差し込む光。ロシヤンの教会のイメージ

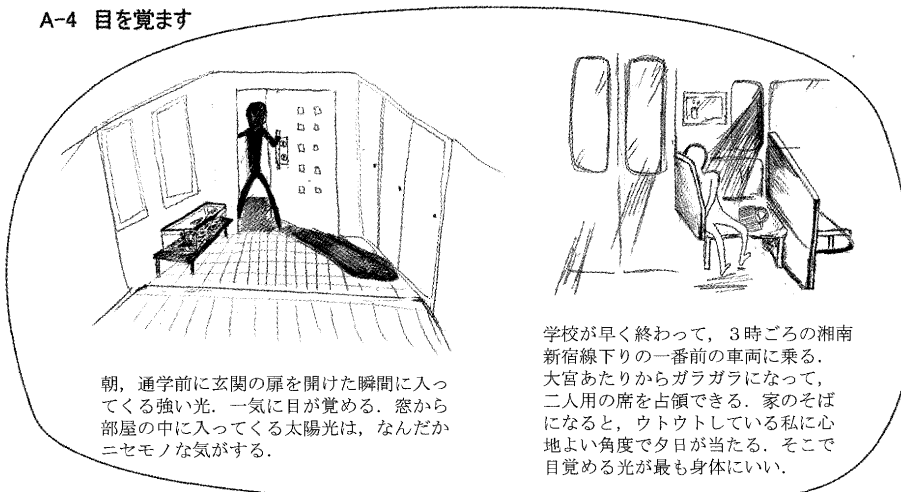


「食卓」に日光が差し込むと、暖かい家庭になると思う。

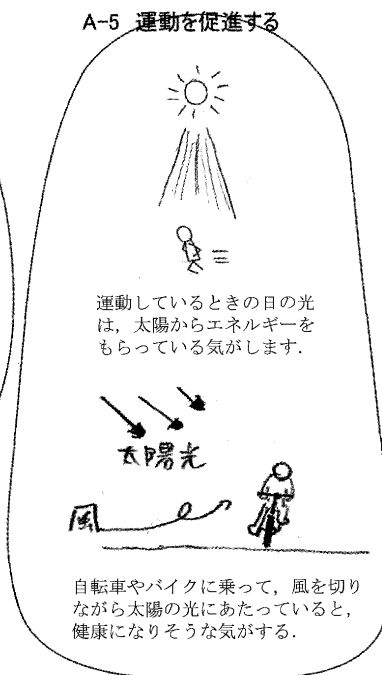
図1 自分だけの健康に良い光(1)

Fig.1 Healthy lights only for you(1).

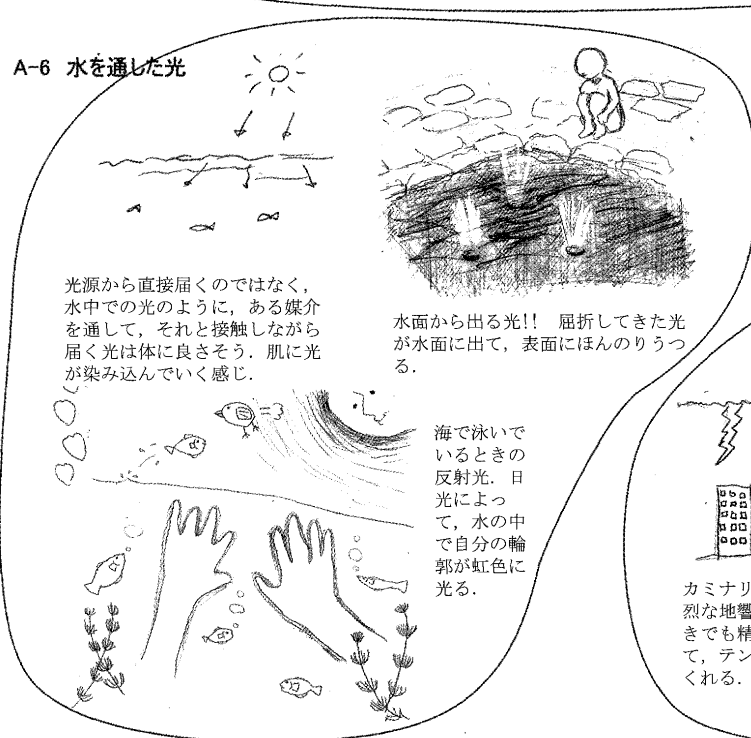
A-4 目を覚ます



A-5 運動を促進する



A-6 水を通した光



B まれな自然現象



C 月の光

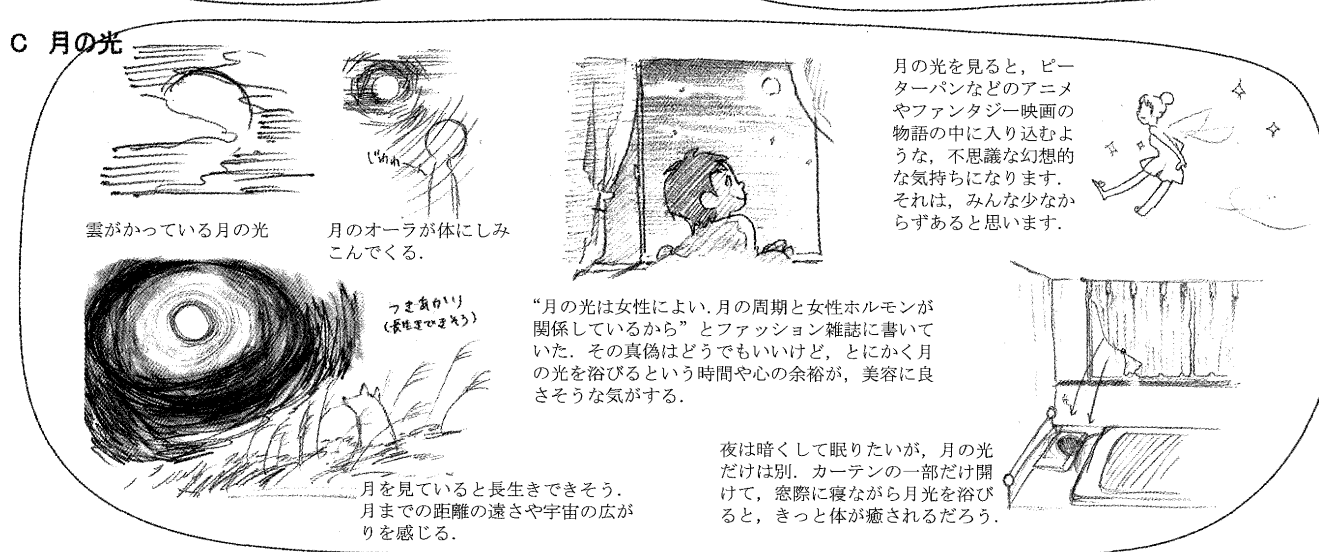
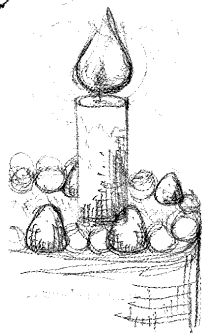


図2 自分だけの健康に良い光(2)

Fig.2 Healthy lights only for you(2).

D 炎

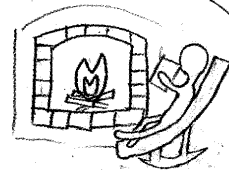


誕生日ケーキのロウソクを見ていると、嬉しくて、楽しくて、笑顔になる。祝う気持ちが光に象徴されている。光を囲む皆が揃って笑顔になれる。それは身体によいこと。

ケーキの上のロウソクの光は楽しいし落ち着く。けむりにもおいても全く気にならない。吹き消すまでの一瞬のワクワク感もイイ。それが住宅という日常生活の場で起こっていることが、健康につながるのだろう。

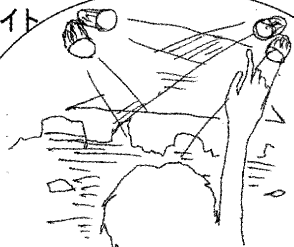


手元と顔だけが見えるロウソクの光は、お互いの距離を近づける。



・暖炉の光・たき火
人工照明と違って、動きも音もあるので、見えていても飽きない。自然と人が集まり、みんなで火を囲むようになる。低めの気温と適度な放射熱のバランスは、健康にもいい。風邪をひいたときに、暖炉の火を眺めながら、温かいスープでも飲んだら、すぐに治るにちがいない。

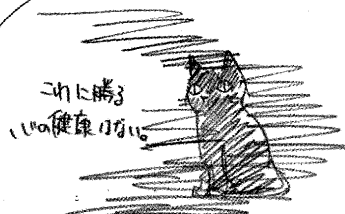
E スポットライト



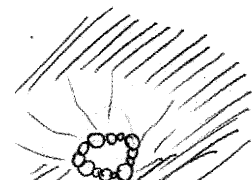
ライブ照明。音楽を盛り上げるし、アドレナリンを放出させる。目には悪そうだけど、体に響く楽しい光は健康によい。

スポットライトはたまにしか浴びないからこそ気持ちがいい。

F 好きなものが暗闇でキラリと光る

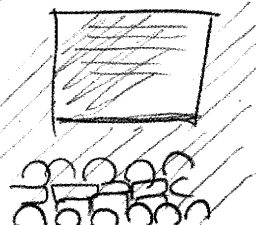


暗闇で光るネコ目の。キューンとくる。



暗闇の中で光る蛍光ブレスレット。

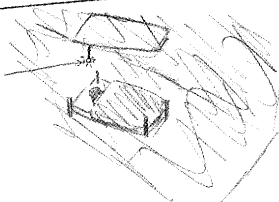
G 暗闇でぼんやり光る



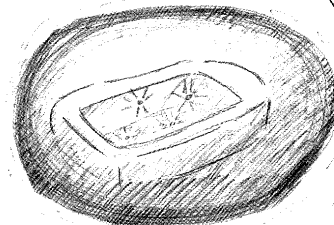
・映画が終わって、字幕だけになったときの、あの部屋全体を満たす光。空虚感や興奮や余韻を、あの静かな光が演出している。
・映画館を出たときの感覚も好き。目がしばしばする感じ。感動した後の爽快感をもたらす。



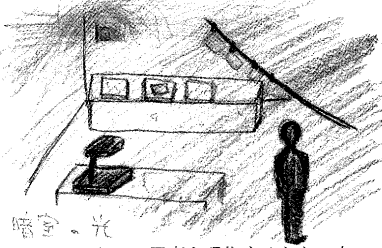
夜、部屋を真暗にしていると、はじめは何も見えないが、暗順応すると、外の月や星の光が分かることがある。そのかすかな光と、それに照らされた空間をなんとなく見ていると、心が落ち着いていく。



夜寝るときに、電気を消しても一瞬の間光続ける蓄光塗料の光。寝るまでの間、この光を見てよく考える。「広い宇宙の中の一つの星のようだ」といったロマンチックなことから、一日の反省、次の日の確認など、本当にいろいろなことを考える。それは、自分の生活の中でもとても重要な時です。このような時間を過ごすことが、自分の健康を支えることにもなっていると思う。



暗いお風呂の中で、湯船の底の光がグラデーションのように変わっていく。まるで自分だけが存在する、小さな宇宙にいるような感覚。そのふわふわした気分が、きっと精神的に健康をもたらす。



暗闇・光
モノクロの写真を現像するときの赤灯の光。時間というものを忘れさせる。

H 連想と象徴



小学校から高校までやっていた野球。自分にとっては、白く輝く「白球」こそが、身体にいい光だと思う。



夜に冷蔵庫を開けたときの光は体にいいはず。体にいいものが入っているから。

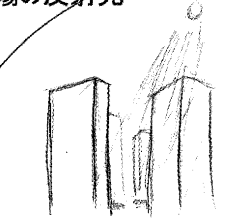


魚のうろこの反射具合がうまそうと感じる。

図3 自分だけの健康に良い光(3)
Fig.3 Healthy lights only for you(3).

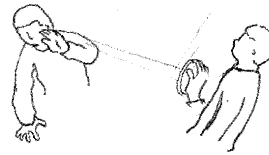
健康に悪い光

I 太陽の反射光



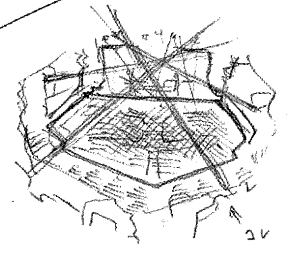
夏の太陽の光。浴びているだけで不快極まりないのに、ビル群の中では反射した光は、こもっているような感じがする。身体的にも精神的にもよくない。

- ・ガラス張りのビルの反射光。
元々太陽のような強い光は苦手だけれど、無機質なガラスに反射すると、より一層不快になる。太陽のイヤなところが凝縮されているようだ。
- ・鏡で反射した光は、ニセモノのような気がする。
- ・車に反射した太陽光も体に悪そう。



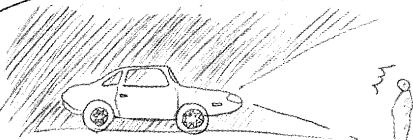
鏡で反射した太陽光。悪意が光にのり移っている感じ。紫外線が倍増しているイメージ。

J 暗闇での強烈な光

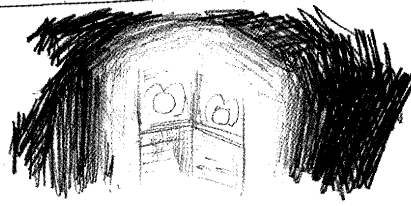


・ライブ演出で使われる緑色のレーザー光線は、攻撃的なイメージがあり、当たったら体に悪そう。

・合唱祭のスポットライトはまぶしいし、熱くなっている体が余計に熱くなるので体に悪い。

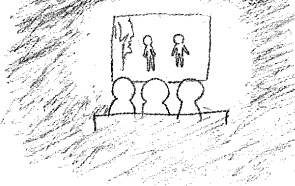


落ちついた夜の暗闇の中で、強く光る車のライトやバックライトは、人を驚かせ、必要以上に危機感をあおっている。



夜中に煌々と輝くパチンコ屋のネオン。コンビニや電器店の明るすぎる光も体に良くない。「与える」ことを象徴している。生体リズムを壊しているというだけではない。

K 暗闇で点滅する



暗い部屋で見るテレビや映画館での画面から出る光。特に不愉快な場面の光は、絶対に体によくない。



暗いところでのケータイ、パソコン。近すぎる。目にも悪そうだし、精神的にも悪そう。

- ・とにかく赤っぽい光は見ていると疲れる。
- ・ちらつく人工光はすべて体に悪そう。



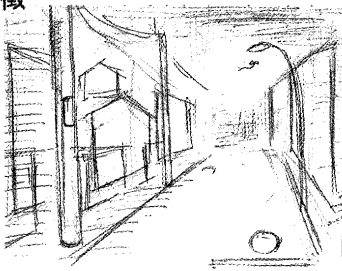
ケータイの着信ライト。チカチカしてイライラさせる。

L 不快な方向と熱

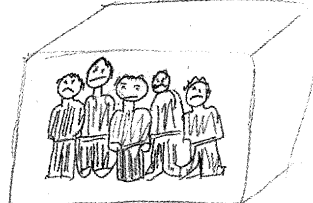


勉強中に横からではなく、あえて後ろから入ってくる光。机に当たってくれればいいが、後頭部に当たると暑いし、頭にも悪そう。

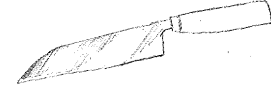
M 連想と象徴



一日のミッション（仕事、学校..）が終わって帰宅中に目にする青みがかった白色の街路灯。まるで気持ちの込められていないようで、街が匿名的に照らされているように見え、たまに淋しく感じ、もっと自分を受け入れてほしいと願ってしまう。道路を明るく照らしているが、心を明るくは照らしていない。



電車の中、町の中、会社の中... 仕事に通っている人たちは皆、黒ずくめで顔色も明るくない。このシーンを見ると、自ら憂鬱になる。まわりの光を殺して、闇と悲しさを広げている。光のない自分たちの世界を、感染病のように伝えているのではないだろうか。



包丁の反射光を見るとイラッとする。古キズがうずく。



ゴキブリの黒光り

図4 自分だけの健康に悪い光
Fig.4 Unhealthy lights only for you.

光が気分を高揚させるのかどうかは個人差が大きいと思われる。だからといって無視するのではなく、ある人だけに効果がある光であっても、それを積極的に育む術を見つけていくことが重要であろう。

2.3 C 月の光

太陽の見えのモードは光源色なのに対して、月の見え方は表面色である。いずれも地上からどれくらい離れているかは目視で認識できないが、月の方が表面が見えるだけ、その長い距離が感じられやすいのではないだろうか。昼間の空は、地球にこびりついている雲が見えるのに対し、夜間には遠く離れた星が見える。見える空間の広がりや圧倒的に夜間の方が大きい。夜の星空を見ると、宇宙の広さが感じられる。それは日常世界を超越した想像力に働きかけるだろう。

2.4 D 炎

炎が心を落ち着かせる、というのは誰もが感じることで、これまでに言い尽くされてきた。ここではそれを一歩踏み込んで、健康とどう関係しているかまで考えようとしている。ここで記されている効用は、低ワットの白熱灯とも通じるものがある。光源を失ってからその価値を理解しても遅いかもしれない。

2.5 E スポットライト

人前で演奏するようなハレの場で浴びる光は、気分を高揚させる。自信を持っているときは肯定的に、自信がないときは否定的に作用する。高照度の光を浴びて覚醒することは、治療としても用いられるが、ただ単に光を浴びるだけでは不十分ではないだろうか。その人の気持ちを揺さぶる場面や行為と一体となって提供すると、より効果的に働くものと思われる。

2.6 F 好きなものが暗闇でキラリと光る

暗くて何があるか分からないような状況の中で、「キラリ」とした光によってその存在が認識できたら、それはとても素敵な出会いだろう。光の強さよりも、一瞬のきらめきや鋭さがポイントとなるのではないだろうか。

2.7 G 暗闇でぼんやり光る

見えるか見えないかという視覚が限定された場面では、見える光が純粋に、静かに、深く働きかける。

2.8 H 連想と象徴

光によってある経験が思い出させることがある。そういうものを大切にしたい。

3. 健康に悪い光

自分だけの「健康にいい光」が見つからない場合には、「健康に悪い光」について記してもらった。図4にまとめている。ここでは紫外線や赤外線、グレアなど、身体に悪いことが当然であるものは割愛することにした。

3.1 I 太陽の反射光

身体にいいというイメージがある太陽光であるが、悪

そうだと感じる場合がある。最も多かったのは、鏡による反射である。想定していない方向から来る光であることと、A-1の木漏れ日などとは異なり、媒体への愛着の薄さが関係しているものと思われる。

3.2 J 暗闇での強烈な光

ヘッドライトなどの光は、単にまぶしいというだけでなく、必要以上に驚かせたり見ることを強制したりする。人工照明による過度な明るさは、日常生活の至るところでみられる。そのため、実はあちこちで身体に悪い光が氾濫しているのかもしれない。

3.3 K 暗闇で点滅する

寝転びながらのケータイやゲームは、目に悪いということが分かっているが、少しだけと思いつつ、ついつい長時間過ごしてしまう。こういうちょっとした問題を解決するのは、ほんの少しの光のデザインだけでいいはずだ。

3.4 L 不快な方向と熱

身体に当たる光の方向やもたらす熱は、良くも悪くも体に作用する。顔面以外では、身体のどこにどういう光が差すのかということは、通常あまり関心を持たれない。そういうことに敏感に反応する人がいることも意識すべきである。

3.5 M 連想と象徴

明るく光っているもののなのに、暗いことを連想することがあるというのが面白い。街路灯については現状の無機的な灯を脱却しようと、(筆者も含めて)さまざまな手法が提案されている。一方、電車の照明は、通勤の場面だけでなく、どんな特急電車であっても貧しい光で溢れている。健康な光とはほど遠い状況だといえる。

4. 個人的な光の関係に目を向ける

本稿は、もちろん一般論を示そうとしたのではない。あくまで「個人的」な感覚や体験を取り上げ、それを基に主観的に考察したものである。

全ての人を、あるいはより多くの人を健康にする光を求めていくと、概して均質な光環境となりがちであり、特徴的な光は生まれにくい。広く普及する光のあり方が重要なのはいうまでもないが、大局を見るばかりでは、個々の持つ魅力というのは失われてしまう。何が好きで何が嫌いかということや、これまで経験したことや記憶していることは人によってそれぞれである。光は経験や記憶を呼び覚まし、豊かな感情を膨らませる力を持っている。そうした力は、万全の光環境をつくりだそうというときではなく、ある人だけを健康にするような光がつけられるときに、はじめて活かされるであろう。

連絡先

〒158-8557 東京都世田谷区玉堤1-28-1
武蔵工業大学建築学科 小林研究室
(2009年4月より東京都市大学)