

Yohaku

vol.49 2023 秋号

[住生活情報マガジン]

Take Free

余はく

さめ、自分に還ろう。

特集

豊かな暗やみを
探して

YOHAKU na interview File.49

ゲスト 優木 まおみさん

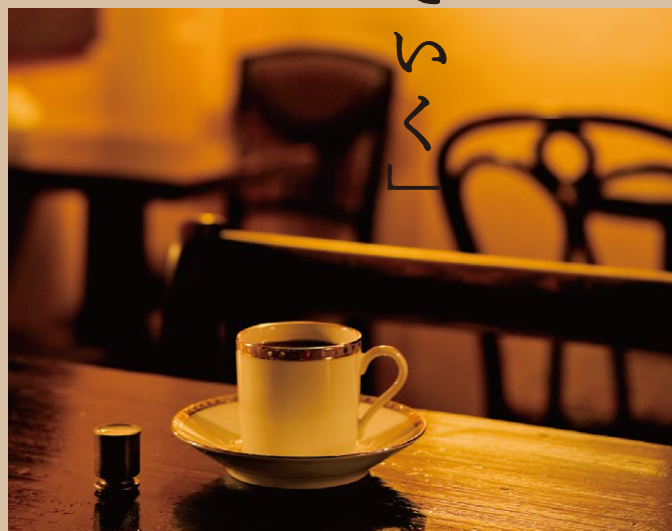
「いつからでも人は
変わることができる。」

豊かな暗やみを 探して

昼間の上着を脱ぎ、自分に還る夜。
心がほぐれ、内側にある想いがこぼれ出る。
そんな時間とともにあるのが、灯り。
灯りは、いつもの日常を

ほんの少し特別なものにしてくれます。
そう、灯りには「豊かな暗やみ」をつくり出し、
人との関係さえも変えていく
確かなちからがあるのです。

日常の中の灯りと出会い直し、
よりよい関係になるために、
今回は東京都市大学建築学科を訪ねました。



「ほの暗さに包まれると、
心の距離が縮まっていく」

— 薄暗い環境での飲食で感じること —

※薄暗い環境で食事をした12人の感想

顔が見えにくくなるので、
食事に集中しやすくなった

堅苦しく感じず、
会話に対する
ストレスが少ないと思った

より食事に集中でき、
匂いなどに敏感になった

ほかの席の存在や会話が
気にならなくなり、気まづさが
軽減して話しやすくなった

人間の内面や
自分の好きな話が
多かった気がする

視線や注意は
よりキャンドルの近くに
向く感じがあった

— 薄暗い環境での飲食行動の変化 —



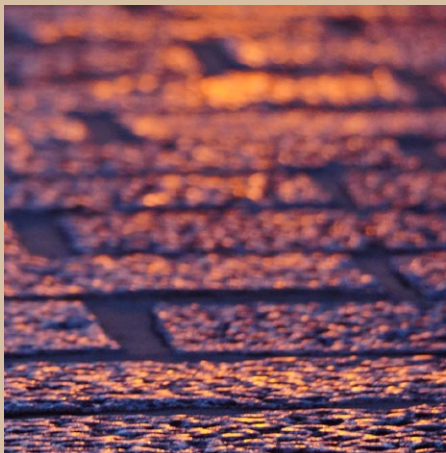
吹き出し／図解
「ニューフードインダストリー」
2023 Vol.65 No.7より

雰囲気の良い部屋。それが小林研究室のドアを開けて、まず感じたこと。室内にはぼつぼつと間接照明がともし、高い位置にある窓からは、外の樹木が陽光を受けてサワサワと葉をなびかせているのが見えます。今回、〈余はく〉の取材を受けてくださった小林茂雄先生（東京都市大学 建築学科 教授）は、都市と建物の光環境計画と、空間心理研究を行う専門家。ほの暗い環境で人の行動がどう変わるのか、コミュニケーションと灯りはどう関係しているのかについてお話をうかがいました。

「例えば、薄暗い環境と明るい環境とでは、食事の仕方や声の大きさはどのように変化するかを調べると、薄暗いほうが、咀嚼音や話し声が小さく、会話の速度も遅くなり、お互いの姿勢が少し前傾することがわかりました。そこから話の内容も個人的なものが増えることが想像できます。これまで灯りを暗くすると雰囲気がよくないといわれてきましたが、それだけではなく、行動が変わることでも人の潜在意識も変わり、それがその後の親密な対人関係につながると思われるのです」と小林先生。

つまり、薄暗い環境にいたときだけでなく、食後もよい関係が続くということでしょうか。「そうです。暗いほうが人と人は目を合わせて話す時間が長くなります。そして、アイコンタクトが増えると、人は無意識のうちに相手と同調するようになります。視覚的な雰囲気こうした行動や意識が合わさり、親密さの構築につながるのではないのでしょうか」。

「夜の豊かさは、
暗くしないと得られない」



ダークレストランは、豊かな暗やみへの旅

欧米各地には極端に暗い中で食事を楽しむダークレストランがあり、人気を集めています。「日本では法律で30ルクス※以上の明るさを確保しないといけませんが、欧米の高級店の中には、出される料理やメニューの文字もよく見えないほど照明を落とした店が多くあります」(小林先生)。暗やみの中で料理の味や匂い、口当たり、音に感覚を研ぎ澄ませ、会話の芸術を楽しむ。目から入る情報が多い現代では、貴重な経験といえそうです。

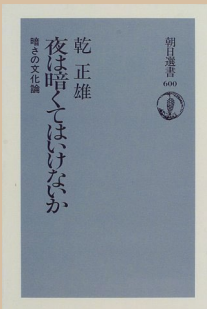
※ルクス＝照らされた場所に、どれだけ光が入っているかを表す「照度」の単位。



夜の豊かさを知る一冊

『夜は暗くとはいけないか―暗さの文化論』
(乾 正雄著／朝日選書)

取材に際して、小林先生が「自分の原点」として挙げてくださったのが、ご自身の師である乾先生の本。
建築と照明について西洋と日本の違いを論じたもので、ヨーロッパの家の中は戦前の日本よりも暗いこと、人間の視覚の特性など興味深い話がたくさん紹介されています。1998年発行ですが、その内容は今読んでみてもなるほどと頷く点ばかり。



確かに、疲れて家に帰った夜、部屋が煌々と明るいよりは、少し暗いほうが落ち着くと感じるのは事実。けれど家族で暮らしていると自分だけの気分に合わせるわけにもいかず、つい天井の照明を「全灯」にしてしまうことも……。 「我々はい、照明があるとつけてしまえますよね。明るさのメリットに対して暗さのメリットが意識しづらいのも、一因だと思います」。

暗さのメリット？ 気になる言葉です。

「いろんなものが見えていると、目に見えるものが全てだと感じ、それだけで理解しようとしてしまうのです。その結果、自分がどう感じ、考えるのかという意識が薄らいでしまいます。本来は、外から受けた情報と自分の内にある考えを合わせて感じ取ることが大切なのですが」。

内面の意識とつながりやすいのが暗さのメリットということですね。

「そうです。なぜ照明を落とした空間を魅力的に感じるかというと、それは情報が制限されているから。制限された環境のほうが、視覚以外の感覚が敏感になり、感性が研ぎ澄まされます。例えば、夜歩いていて明るい表通りから急に暗い脇道に入ると、まわりが何も見えなくなりますよね。その分、嗅覚や聴覚が働き、まわりの状況を確かめようとします。そして、目が慣れてくれば、星あかりだけの夜道でも周囲に何があるかわかるようになる。このように、灯りを落とした暗い環境には、不安とともに内面の感覚を開く効果があると考えています」。

豊かな暗やみをつくり出すには、キャンドル1本程度の灯りがちょうどよいと小林先生。「キャンドルの灯りは人を安眠状態に導きます。そして、不規則にゆれて、やがて消えていく小さな炎に人は自然や生命を感じるのです。う。炎を見ながら思い出が蘇り、心を揺さぶられたりもします。私たちは光を何かの象徴として捉えるから、ですね」。

お話を聞きながら、研究室の高窓に射し込む光が赤みを帯びてきたことに気づきました。ゆっくりとした翳りの中で、室内の灯りは存在感を少し増したよう。そのことを告げると、 「人の手で空間全体の見え方を操作できるのが灯りの魅力なんですよ」と小林先生。

「ほかの方法だと、壁紙や家具を変えるなど、おことになりませんが、灯りなら部屋を暗くして照明を置くだけ。LED電球に和紙を丸めてかぶせるだけでもオリジナルの灯りができます。自分で灯りをデザインすることで空間と自分がつながり、それが空間への愛着になる。夜がもっと豊かに過ごせますよ」。

取材を終えて部屋を出ると、意外にも外はまだ明るく、先ほどまで「豊かな夜の暗さ」の中にいたことを、改めて実感しました。

お話をうかがったのはこの方

小林茂雄 さん
(こばやし・しげお)

1968年神戸生まれ。91年東京工業大学工学部建築学科卒業。93年同大学大学院修士課程修了。2010年日本建築学会賞(論文)。2011年より東京都市大学 建築都市デザイン学部建築学科 教授。著書に『写真で見つける光のアート 街歩きを10倍楽しくするために』(小林茂雄+東京都市大学小林研究室／雷鳥社刊)など。

※オリジナルの灯りをつくる際、電球の口金部分に紙が接触しないように注意しましょう。

「ゆれる炎に、我々は
自然や生命を感じている」