

オンの場とオフの場を分けた設計を 光環境を考慮する必要も

ミサワホーム総合研究所 マネジメントセンター
住文化資産活用プロジェクト 主任研究員

森元瑠子氏



住宅内のオン・オフの切り替えについて、ミサワホーム総合研究所では約10年にわたる調査研究から、さまざまな提案をしています。最善の策は在宅ワークのための個室を用意することです。リビングで仕事をしている人が多いのが現状ですが、これでは生活と仕事の場が一緒になってしまい、仕事が終わってからなかなかオフのモードに切り替わらず、リラックスしづらいのが実情です。

ただ、十分な居住面積を取れない都心部などでは、専用の個室を設けることが難しいこともあります。その場合は、家族と空間を共有しないリビングやダイニング以外の個室を利用する方法が有効です。例えば、寝室は就寝の際にしか利用しないため、在宅ワークスペースとして適していると思います。

そこでも注意しなくてはいけないのは、仕事時にはベッドが、就寝時にはデスクが視界に入らないようにすることです。一つの空間にオンに関するものとオフに関するものが同時にあるとその切り替えがしづらくなります。それを避けるためには、例えば、ベッドと机の間に間仕切りを設けるなどの工夫が有効と考えています。

また、オン・オフを切り替えやすくするためには、一日の光環境も考慮する必要があります。覚醒や睡眠といった人の暮らしのリズムは太陽の光と大きく関わっています。つまり、朝に昼白色の太陽の光を浴びることで覚醒し、夕方に電球色の暖色系の光を見ることで身体は休息モードに移行します。

しかし、在宅ワークでは、一日中、家から外に出ないことも多く、光環境によるオン・オフの切り替えが難しいのが実情です。こうしたことから、例えば、在宅ワークスペースには日光をうまく取り入れる間取りや、半屋外空間などで仕事や休憩ができるような設計にすることが効果的だと言えます。

また、照明についても、調光・調色ができるものを採用し、日中の仕事をする時間は昼白色で照度を高めに設定、仕事が終わった夕方からは電球色にして照度を抑えるといったことも必要になるでしょう。

一方で、仕事にもさまざまな種類があり、高集中が必要な時は昼白色、リラックスした想像力が必要な仕事には電球色などモードに合わせて対応できると効果的です。ちなみに、あらかじめ設定しておけば、自動で照度と色温度が調整される照明も出てきており、こうしたものを採用すれば、オン・オフや仕事のモードを切り替えやすくなるでしょう。

フラットの状態を維持しつづけ、設定した起床時刻に近づくくと、眠りが浅くなった状態を感じし自動で背上げをして、心地よい目覚めを促す。ユーザーの体を支える6つの部位ごとに硬さを自在に変えることができるマットレスを採用。合計23本のエアセルを内蔵し、このひとつひとつに空気を送り込むことで、個人の好みに合わせて体の部位ごとに10段階で硬さを調節し、快眠を促す。アプリで日々の睡眠の質やいびきの状態なども可視化できる。また、採点機能もあり、それを記

録しつづけることで、体調管理につなげることができる。さらに、体温が低くなると入眠しやすくなり、逆に上がると覚醒しやすくなることから、今後はユーザーの体温に合わせてマットレスの温度を変化させる機能の提供も検討している。一方で、パラマウントベッドは「より良い睡眠を追求していくうえで、一社だけでは限界がある」とし、アクティブスリープベッドと家電や設備をIoTで連携させることで、一段上の睡眠環境の実現を目指している。例えば、ミサワホームが住

まいづくりの体感施設「ミサワパーク東京」(東京都杉並区高井戸)に建設した2030年に向けたコンセプト住宅「グリーン・インフラストラクチャー・モデル」でアクティブスリープベッドを導入。アクティブスリープで居住者が眠ったことを検知すると、照明がオフ、加湿器がオン、プロジェクターがオフ、トップライトが自動で閉まるようにしている。今後も、「ハウスメーカー、設備メーカーなどとコラボレーションし、寝室環境の付加価値を高めていきたい」(同社)としている。新型コロナウイルス感染拡大が収束した後も、業務の効率化などの観点から一定数は在宅ワークを行う公算が高い。また、普段は出勤している人も、台風などの災害や子どもの急病などで、テレワークを行う必要が出てくることもあるだろう。こうしたことから、住宅事業者には今後の住宅にはよりオンからオフへ切り替えやすい住環境の構築が必須になってきそうだ。そのための大きなポイントとは、副交感神経の活性化やメラトニンの分泌といったオンからオフへの切り替えを促す仕組みを、住宅内にいかに取り入れられるかだろう。例えば、入浴ではマッサージ機能、睡眠ではベッド角度の自動調節など、独自の技術や人間工学、IoTやAIといったデジタル技術も活用しながら、オフへの切り替えをより促す提案が出てきている。それだけに、住宅事業者はこうした仕組みを取り入れることで、これまで以上にオン・オフを切り替えやすい住宅の提供が可能になるだろう。