

1 上越の照明の変化

上越と関わりを持ち始めた当初は、上越市は照明に気を使っていないという印象で、オブジェなどの造形物のついでに照明がついているような印象でした。今では、形はシンプルにして、光を主役にして良くしていこう、という方向になってきていますね。

的確にアドバイスを聞いて、実行してくれているところは良くなっています。色温度やまぶしさも改善されて、地道ながら良くなってきていると感じています。

2 節電と照明の明るさ

東日本大震災がきっかけとなり、全国的に節電の傾向にあります。LED照明は消費電力が低いため、器具を交換することで節電にはなります。ただ、低い消費電力で同じ明るさが出せることから、例えば「LED照明に変えて電気代が今までの10分の1になったから、器具を増やして明るくしてみよう」というような発想が出てきていて、消費電力は減っているけれど、光の量はひどく増えているのではないかと危惧しています。

過去にも、1970年代のオイルショックがきっかけとなり、効率だけを重視した蛍光灯が普及したことがありました。同じことが、東日本大震災をきっかけに、LED照明でも起きてしまった、ということです。

3 「あかり」の楽しみ方

家庭では、3,000K(ケルビン)以下の色温度が低いものの方がいいですね。幼稚園や小学校で色温度3,000Kの照明を使用したところ、今まで寝付けなかった子供がよく寝るようになったと父兄から言われました。暖かみのある光のもとで勉強していると、興奮状態が収まって寝つきがよくなるのでしょうか。

それから、平均演色評価数、色の見え方は、できるだけRa100に近い光源を使用してください。演色性が高い照明というのは、ものが正しく見えるため、おいしい料理がおいしく見えます。

部屋のあかりを楽しむためには、1室1灯ではなく、1室多灯にする贅沢をしてみてください。部屋の真ん中に1個照明が付いているのではなく、テーブルの上にスタンドを置いたり、棚の上に隠れた明かりをつけてみる。また、ご夫婦の記念日にはろうそくだけで食事をする。あるいは、いつも下に向けて使っているスタンドの光を、天井に向けて間接照明で楽しむ。そうすると、いつもの部屋の雰囲気が変わります。あとは、いつも同じ明るさの光を、半分や3分の1にしてみるなど、使う雰囲気に合わせて明るさも調整してみると、さらに楽しめます。自分のセンスで、光の置き場所、光を向ける方向、明るさ・暗さの調整など、いろいろやってみると楽しいですよ。

私のあかりの楽しみ方を紹介すると、部屋の中のあかりを消して、庭の樹木を照らして明るくする、ということをやっています。部屋を明るくすると、ガラスが光を反射して外が見えない壁になってしまうので、部屋の中を暗くして、外だけあかりをつける。すると、部屋が庭まで続いたひとつの空間に見えて、外で寝ているような雰囲気になる。庭の緑もきれいに見える。気持ちがいいので、ぜひやってみてはいかがでしょうか。



稲葉 裕氏
株式会社フォーライツ代表取締役。
平成11年から上越市の景観づくり
に携わっている。

景観セミナー「公園の色を考えてみよう」



▲安江公園プレイウォール



▲北城公園滑り台

公園の遊具を題材に景観セミナーを開催しました。遊具の色決めと塗装を通して、景観の要素である色彩について興味を持っていただいたほか、「自分たちが塗った遊具を大切に使いたい」という声もあり、遊具の長寿命化対策にとっても嬉しい効果がありました。

景観セミナー「景観に配慮した屋外照明について」



▲高田の夜のまちを歩き、「あかり」の現状を調査しました。

照明をテーマにした景観セミナーを、行政職員を対象に開催しました。夜の高田のまちを歩いて現状を確認し、上越の景観に配慮した屋外照明はどんなものが良いか話し合いました。

これどこだ?こたえ

正解は、本町2丁目にある「石田眼科本院」でした。皆さんは、分かりましたか?



「あかり」のいろは
上越の「あかり」/「あかり」の歴史/「あかり」の基礎知識
照明の専門家による「あかり」のはなし
景観セミナーのご紹介



「あかり」のいろは

「景観」は、昼間に見えるものばかりではありません。日が沈むと、まちに「あかり」が灯り、「夜の景観」が表れます。技術の進歩により、夜のまちはとても明るくなりましたが、明るさを求めるあまり、必要以上に明るくしてしまうことも増えています。

その場所に合った適切な照明を選び、心地良い空間を作ることで、「夜の景観」はより良いものになります。上越の事例を見ながら、心地良い「あかり」とは何なのか、考えてみましょう。

上越の「あかり」

夜道を照らす「あかり」

夜でも人通りがある場所には、道を照らすための照明がつけられています。そこでは、人が歩く場所だけでなく、周りにも配慮した「あかり」を考える必要があります。



上越妙高駅東口

人が歩く場所にだけ光を届けています。必要のないところも均一に明るくしてしまうと、明るいのではなくまぶしくなってしまいます。



大谷ビジネス(本町7)

雁木の軒下にある、ほわんとした「あかり」。暗い夜道を照らすだけでなく、光と影のコントラストも美しく、「夜の景観」の演出にも一役買っています。

建物の「あかり」

窓から漏れる光や壁を照らし出す光によって浮かび上がった建物が、夜のまちの表情を作ります。



春日謙信交流館(春日山町3)

窓から漏れる暖かな光が、人が集うのにふさわしい、ゆったりとして落ちついた気持ちにさせてくれます。軒下のあかりに照らされたベンチも、居心地が良さそうです。



長養館(寺町2)

玄関までの道のりを照らす光、玄関を照らすお出迎いの光、窓から漏れる光。あたたかくおもてなしする雰囲気が出ています。

「あかり」の歴史

人間は、歴史の早い段階から「あかり」を活用してきました。

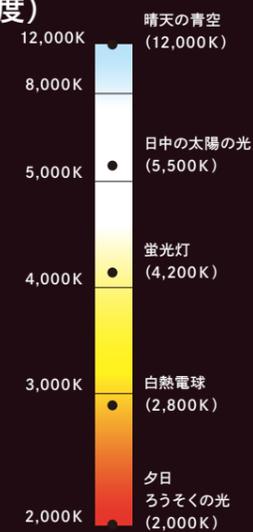
長い歴史の中で見ると、電気を使った照明はつい最近できたものですが、その短い歴史の中で、急速な発達を遂げています。

1万5千年以上前	722年	1879年	1882年	1940年	1994年
松明(たいまつ)が照明として使われる	日本でろうそくが使われ始める	エジソンが白熱電球を実用化する	銀座にアーク灯(電気を使った照明)が設置される	日本で初めて蛍光灯が実用化される	青色LEDが発明され、LED照明の実用が進む

「あかり」についての基礎知識

色味(色温度)

光の色味のことを「色温度」といい、「ケルビン(K)」という単位で表します。色温度が高いと青みがかり、低いと赤みがかり、暗い夜道を照らすだけでなく、光と影のコントラストも美しく、「夜の景観」の演出にも一役買っています。



明るさ(照度)

その場所の明るさを表すものを照度といい、「ルクス(lx)」という単位で表します。真夏の太陽が約10万lx、雨の日の屋外が約1,000lx、満月が約0.2lxです。人間の目には明るさの変化に順応する機能があります。暗い所から明るい所へは約1分で目が慣れてきます。

色味と明るさの関係性

低い色温度で低い照度だと安らぎや落ち着き、高い色温度で高い照度だと活動や活気を感じさせます。

色の再現性(演色性)

太陽の光の下では、本来の色でものが見えますが、人工の光の下では、本来の色と違う見え方になることがあります。その色の再現性を表すものを「演色性」といい、いくつかの色の再現性の良さを平均にした数値を平均演色評価数(Ra)といいます。Raは100が最高で、太陽の光はRa100、トンネルなどで使われているオレンジ色のナトリウムランプは演色性が悪く、Ra25です。演色性が悪いと、本来とは違った見え方になるため、肌の色がくすんで見えたり、野菜の鮮度が落ちてるように見えてしまいます。

市では、景観に関する方針を定めた「上越市景観計画」を制定し、その中で照明についての基準を設けています。上越の夜の景観がより良いものになるよう、景観や周囲の環境に配慮した照明の設置をお願いします。

色の見え方の違い



ナトリウムランプ(Ra25)



太陽の光(Ra100)

どちらの写真も同じものを撮っています。照明が違っているとこんなに色の見え方が変わります。

これどこだ？



写真の「あかり」は、どこを撮ったものでしょうか。考えてみましょう。(回答は裏面)

適切な場所に、適切な「あかり」を置くことで、心地よい「夜の景観」ができあがります。まずは、身近な「あかり」を見つめなおすことから始めてみましょう。