

in翳lay讚

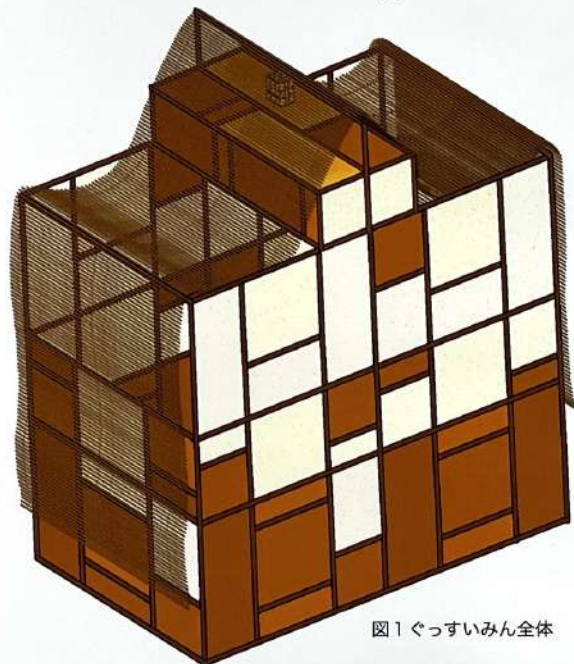


図1 ぐっすいみん全体

睡眠の質が注目されている。睡眠への架け橋となる建築物は考えられないか。人々が生活する中で、建築物は安心して寝られる環境を提供することが最重要だ。シェルターは眠る為の建築物として機能し、人々の生活を豊かにできるのではないだろうか。自分の通う高校の2年生に対して行った調査では、寝つきと目覚めが悪いことによる睡眠状況に不満な人が多かった。寝る前から眠って起きるまでの間の受ける光の強さをより滑らかに繋ぐ架け橋のようなものがあれば、睡眠状況が改善できるのではないか。そこで、ぐっすいみんできるという意味をこめた「ぐっすいみん」を提案する。ぐっすいみんの役割は、条件反射による眠気を誘発し、障子や簾からもれる淡い光によって眠る人を包み込むシェルター。ぐっすいみんで眠る習慣で睡眠の質の改善が期待される。

ーコンセプトー



【建築物の機能】

- ・睡眠環境の提供ができれば建築物
- ・建築物≒寝る為だけのシェルター
- 【ぐっすいみん】
- ・和の薄暗りを演出する
- ・強い光と淡い光の架け橋となる
- ・寝る為だけのシェルター
- ・「ぐっすいみん=眠る場所」
- ・条件反射で眠気を誘発

【タイトルの由来】

影(薄暗い空間)の中に入る ▶ 横たわって美を味わう(光の陰翳、障子の黄金比)

架ける 架ける シェルター ～睡眠×陰翳×建築物～

ーぐっすいみんの使用と流れー

- ①ぐっすいみんの入り方
 - ・障子を開けて入る
 - ・簾のない方から飛び込む
- ②起床時刻の設定
 - ・ヘッドボードの時計にて設定
- ③オレンジ色の紐(図2の※)を引く
【簾】下りる
【ぶらさげ行燈】60分間点灯
・薄暗い空間をうむ≠暗闇
・色温度の変化は日の入の空を表現
- ④起床60分前
【ぶらさげ行燈】60分間再点灯
【目覚まし天井灯】60分間点灯
・色温度の変化は日の出の空を表現
- ⑤起床時刻
【簾】巻き上がる



図3 障子を開けて入る様子

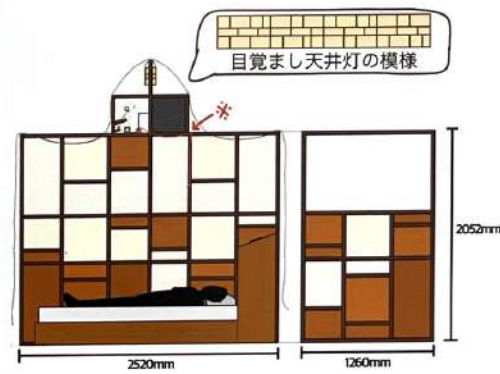


図2 装置内部に入って寝ている様子

ー簾をおろす仕組みー

- ①オレンジ色の紐(図2の※)を引く
- ②①の動きを検知して左右のモーターが動く
左:簾をおろし、簾のガイド糸をたるませる
(簾の柔らかな曲線を生む効果、おろす加減の調整)
右:紐を巻き戻す
- ③起床時間に簾が巻き上げられる

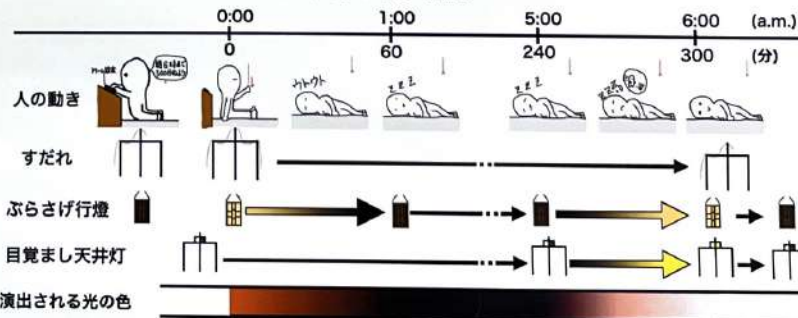
【行燈が60分だけ点灯する理由】

本校で行なった調査結果によると、86%の人が60分以内に寝つけることがわかったため。

【光で目覚める仕組みを採用した理由】

本校の調査結果によると、音ではなく光で目覚めたいという意見が多かったことによる。それは、朝に太陽光を浴びることで体内時計をリセットし、夜に寝つきやすくなるという特性を既習した意見だと推察できるため。

ーぐっすいみんの流れー

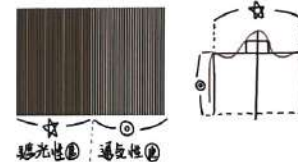


ーぐっすいみんの効果ー



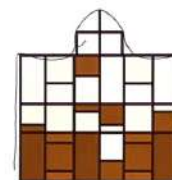
- ・ベッド=寝る場所という条件反射を誘導
- ・睡眠前の習慣による睡眠への条件反射を誘導(紐を引く/障子の開閉)
- ・寝つきが良くなる(誘導された条件反射/朝の光で体内時計が整う)

ー簾の役割と仕組みー



- ・屋根となる部分(☆)
- ・カーテンとなる部分(◎)
- ・簾の部材間の間隔を用途に分けて変更している
☆の間隔:3mm(遮光性を高めるため)
◎の間隔:5mm(通気性をもたせるため)
- ・グラデーションのような光の差し込み

ー素材のこだわりー



【和紙風の亚克力】

- ・障子に穴があくリスクを回避

【金色の合金版】

- ・ぶらさげ行燈付近は屏風風
- ・夕日/朝日が反射するイメージ
- ・光の拡散による陰翳を楽しむ

ー光の生まれ方ー

【ぶらさげ行燈】

- ・ここだけ素材は和紙
- ・和紙を通して柔らかい光をうむ
- ・うまれた光の一部は周囲に拡散される
(障子から透過する光/淡く照らされた天井)
- ・明るさと色温度は可変



ー寝るための空間ー

【使用上の注意】

- ・寝ること以外には使えない
- ・スマホや本の持ち込み不可
- 【ヘッドボードの仕組みと効果】
- ・備付けのタイマーがあるだけ
- ・傾斜は持込物を置かせないため
- ・習慣の徹底「ぐっすいみん=眠る場所」
- ・睡眠の質を高めるため