

# 勉強が捗る子供の光 作業が捗る大人の光



灯りコラム  
Vol.50



## 【光の色と視環境】

集中したい時って、子供でも大人でもありますよね？ その時の部屋の明るさ、手元の明るさ、照明の色を考えたことありますか？  
今回は、ここに焦点を当ててて解説します。

勉強などデスクワークに適した照度は概ね700ルクス〜1000ルクスと言われています。これは「JIS」で決められた基準。  
目的は、作業に必要な明るさの確保によって、快適な視環境をつくり出すこと。

では、快適な視環境 って何？

年齢にも影響するし、作業内容にも影響すると考えます。JIS基準は幅広く平均値で捉えたもの。あくまで平均値です。

そこで、



勉強が捗る光環境は、照度は少し高め、色温度も高めのものでOK。  
計算やドリルなど「こなす」時はそれでも良いが、文章を作成したり、絵を描くなど何かを想像するような「考える」時は、照度は少し低め、色温度も600以下が良いでしょう。  
これは、クリエイティブ脳になるにはリラックスした刺激の少ない光環境が良いとされているから。  
クリエイティブ脳は、大人も子供もあまり関係ない と思います。但し、大人の場合、年齢と共に必要照度が高くなるので、年齢に応じて照度を調整することをお勧めします。（照度と色温度のバランスが大事）

そこで、便利なアイテムが「ホームセンター」でも売っている「デスクスタンド」 調光調色機能付き を選ぶことがポイント。  
小学生だって作文を考えたりします。その時には白色ではなく、電球色の方が良い文章が書けるかもしれません。今はLEDです。調光調色の機能は手に入りやすくなっています。

大人の場合、好みの光の色と明るさを自分で判断できます。本を読む時や作業をする時の光の色光の強さを変える光環境を自分で整えることで、自分好みの明るさを知ることができます。この自分に合った快適な光環境を整えることに繋がると考えます。  
JISの照度基準は参考にし、そこにいる人の「心地よい光環境」を作ることが大事だと思えます。

照明計画を切り口に暮らしの提案の幅を広げてみませんか？  
インテリアを引き立てる照明術。豊かな暮らしには、照明の効果や演出が必須アイテム。  
こだわりの場所やちよつと自慢の場所のインテリアに灯りのスパイスを効かせた提案をしてみたいかがでしょうか。