



目次

- はじめに： なぜ 「照明設計が重要なのか」
- 第1章： インテリアデザインの最初に考えること
- 第2章： 魅力的な空間を の 「要素」 とは
- 第3章： 設計士をさりげなく動いてもらう方法
- あとがき： 照明の効果と役割

【はじめに】

新築やリノベーションそして空間デザインを計画するとき、多くの方が間取りや内装材、家具選びに多くの時間を費やします。しかし、「照明」については「明るければ良い」「後で考えれば良い」と後回しにされがち。

実は、この考え方こそが、完成後に「何か物足りない」「思っていた雰囲気と違う」と感じる最大の原因だと考えます。

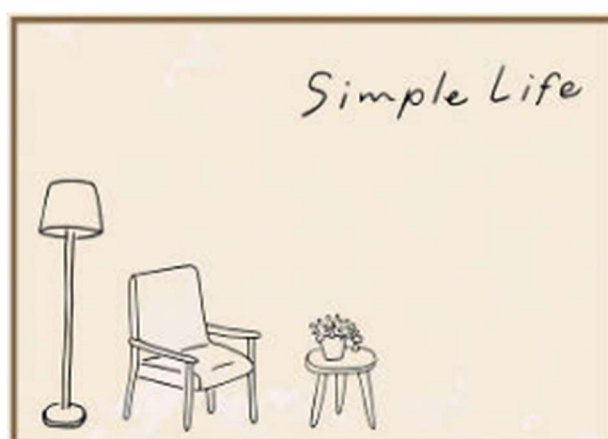
どんなに素敵な素材を選んでも、どんなに洗練された家具を配置しても、照明効果が適切でなければ、その魅力は半減してしまいます。逆に言えば、照明設計次第で、同じ空間が

驚くほど表情豊かで心地よい場所になります。照明は明るさを確保する道具から心地よさを創る要素の一つへと位置付けを変え、主役を素材に置き照明は脇役に徹することでインテリアアイテムを引き立てることが出来ると考えます。

株式会社灯り計画は、「明るさの引き算」という考え方を大切にしています。照明設計とは、ただ明るくすることではありません。必要な場所に、必要な光を、必要なだけ配置し、「ちょうどいい暗さ」を創ることです。

心地よい暗さの中に、光で浮かび上がる素材の表情。そこに生まれる陰影が、空間に深みと豊かさをもたらします。これが、エモーショナルな照明設計であり、弊社の根幹の部分です。

このガイドブックでは、住宅オーナーの方にも、インテリアに関わるプロの方にも役立つ、照明設計の本質的な考え方をお伝えします。設計の初期段階から照明を意識することで、あなたの空間は劇的に変わります。



第1章:インテリアデザインの最初に考えること

照明計画は「後回し」にしてはいけない

多くの住宅プロジェクトで、照明計画が本格的に検討されるのは、間取りや内装材がほぼ決まった後です。「壁紙が決まったら照明を選ぼう」「家具の配置が決まってから考えよう」という流れが一般的ではないでしょうか。

しかし、これは大きな間違い。

照明計画は、間取りを考える段階、つまりプロジェクトの最初から組み込むべき重要な要素なのです。なぜなら、照明の配置は空間の使い方そのものを決定づけるからに他なりません。

特に間接照明などの造作に絡む計画を考える際は、照明器具を収める設計も同時に検討します。さらに、電気配線の位置出しも検討する必要があります。これが「後回し」にしてはいけない最大の理由です。

〈よくある失敗例:後付け照明の問題〉

後から照明を考えた場合、こんな問題が起こります。

ケース 1: 間接照明の罠

先に述べたように、間接照明は造作工事が伴います。電気配線も含めた事前準備が必要です。これは現場指示書の追記や変更が伴うことから「出来ません」もしくは予想以上に高い見積りになることに直結します。たくさんのイメージ写真から間接照明を希望しても手遅れにならないように注意しましょう。

ケース 2: ダウンライトの均等配置

「とりあえずダウンライトを等間隔に並べておけば大丈夫」と考えるのも安易な考えです。素材の魅力を引き出す器具選定は重要な検討事項です。ダウンライトの特性を理解し、光の照射角度(ユニバーサルダウン)や、眩しき対策(グレアレス)、色温度の選択、そして家具の配置との関係を考慮しないと、せっかくの空間が活きません。

ケース 3: 配線位置の後悔

「この壁にアート作品を飾りたかったのに、照明の配線位置が合わない」「ここにスタンドライトを置きたいのにコンセントがない」。配線計画は後から変更するのが非常に困難です。この問題が発生しないためにも、照明を考えるのを早めに行う必要がある大切な要因です。

〈最初に決めるべき 3 つのポイント〉

では、設計の初期段階で何を考えるべきか。以下の 3 つのポイントを押さえましょう。

1. 空間の使い方を具体的にイメージする

「リビングで何をするか」を具体的に考えてください。ソファで読書をする、ダイニング

で家族と食事をする、壁際のカウンターで仕事をする。それぞれの行為に必要な光は異なります。生活シーンを思い描くことが、照明計画の出発点です。

2. 「見せたいもの」を決める

空間の中で、何を主役にしたいですか？ 無垢材の床、タイルの壁、お気に入りのアート作品、観葉植物。主役を決めれば、どこに光を当てるべきかが見えてきます。すべてを均等に照らすのではなく、光と影のメリハリをつけることが大切です。

3. 「明るさ」より「光の質」を優先する

「何ルクス必要か」という照度数値より、「どんな光の色や質感が心地よいか」を考えましょう。温かみのある電球色、落ち着いた間接光、素材を美しく見せる光の演色性。これらは設計の初期段階で決めておかないと、後から調整が難しくなります。

照明計画を最初から組み込むことで、配線位置、スイッチの場所、調光器の有無なども適切に計画できます。「明るさの引き算」を実現するためには、この初期段階の判断が最も重要なのです。



第2章:魅力的な空間をつくる「要素」とは

〈照明器具のデザインより、素材を照らす光〉

照明を選ぶとき、多くの方がまず「器具のデザイン」に目を向けます。おしゃれなペンダントライト、スタイリッシュなブラケット。確かに器具そのものも空間を構成する要素で

すが、本当に重要なのは「その光で何を照らすか」「何を演出するか」です。

株式会社灯り計画が大切にしているのは、照明は脇役に徹すること。主役は空間を構成する素材であり、インテリアアイテムです。光はそれらを美しく引き立てるための演出者です。

高価なデザイン照明器具を選ぶより、シンプルな器具で素材を効果的に照らす方が、はるかに豊かな空間になります。ここでは、素材と光の関係について、具体的に見ていきましょう。

〈壁全体の素材を演出する照明アプローチ〉

壁は空間の中で最も大きな面積を占める要素です。この壁をどう照らすかで、部屋全体の印象が大きく変わります。

〈木の壁〉

温かみを引き出す光 無垢材の壁や羽目板には、木目の表情があります。この表情を引き出すには、凹凸のある素材を選ぶのがコツ。照明手法はコーニス照明が効果的です。光を「なめる」ことがポイントで、素材の表情を豊かに演出してくれます。木目に陰影が生まれ、立体感と温もりが際立ちます。ダウンライトを壁から 150mm 程度の位置に配灯することでコーニス照明と同様の効果が期待できますが、配灯間隔が広いと光の環(スカラップ)ができてしまうので注意が必要。配光角度の広いダウンライトやウォールウォッシャータイプのダウンライトが選択肢の一つです。

正面から均等に照らしてしまうと、せっかくの木目が平面的に見えてしまい、もったいない結果になります。光の当て方一つで、同じ木材でも全く違う表情を見せるのです。

〈タイルの壁〉

質感と光沢を活かす タイルは素材によって反射の仕方が異なります。ツヤのあるタイルなら、光が反射してきらめきを生み出します。マットなタイルなら、柔らかに光を受け止めて落ち着いた雰囲気。

タイルの壁には、素材選びが特に重要です。浅い角度で光を当てると、タイルの凹凸や目地の影が強調され、素材の存在感が増します。キッチンのタイル壁や玄関のアクセント壁には、この手法が効果的です。

〈漆喰・塗り壁〉

柔らかな陰影を楽しむ 手仕事の痕跡が残る漆喰や塗り壁は、光によって表情が刻一刻と変化します。自然光の角度が変わるごとに、壁面に現れる陰影が移ろいます。

この素材には、あえて控えめな照明が合います。柔らかい間接光で全体をほんのり照らし、時間帯や天候による自然光の変化を楽しむ。そんな余白のある照明計画が、漆喰の魅力を最大限に引き出します。やはり照明手法はコーニス照明がおすすめです。

〈部分的な素材の演出〉

壁全体だけでなく、空間の中の「ここぞ」という場所にポイントで光を当てることも重要です。

壁に飾った絵画やアート作品は、専用の光で照らすことで作品が持つ力を解放します。スポットライトやピクチャーライトを使い、作品だけを照らす。周囲を暗めに保つことで、作品が浮かび上がり、まるでギャラリーのような演出になります。場合によっては反射光だけでも十分な明るさを確保できる空間設計も可能です。

注意したいのは、光の色温度と演色性。作品の色を正確に再現できる高演色の器具を選び、色温度は作品の雰囲気に合わせて調整しましょう。色温度を変えられる器具や配光角度を変えられる器具もあります。

〈インテリア雑貨を引き立てる〉

飾り棚上の器、カウンターに置いた花瓶、お気に入りのオブジェ。これらの小さなアイテムも、光の当て方次第で主役になります。

棚の内部に仕込んだ間接照明の位置を変えることでアイテム素材の見え方が変わります。親指サイズの小型のスポットライトを使えば、雑貨に柔らかい光が当たり、影が壁に落ちる効果も副産物として生まれます。この影もまた、空間に深みを与える大切な要素です。

〈観葉植物に命を吹き込む〉

観葉植物は、光によって驚くほど表情が変わります。下から照らせば葉の透け感が美しく、壁に大きな影が映ります。上から照らせば、葉の重なりと陰影が立体的に見えます。同じ場所から2灯の器具を配灯すれば、葉の影に濃淡ができ、影の演出の方が目立つ立体感のある空間デザインができます。

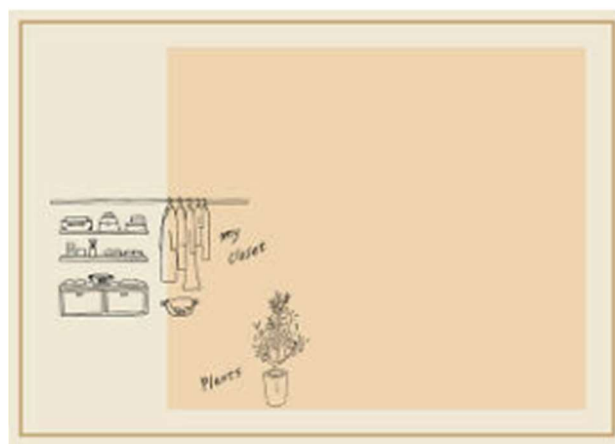
植物のある空間は、光と影の揺らぎによって生命感が生まれます。静的な空間に動きを与える。これも照明の力です。

〈「光の質」にこだわる〉： 素材を美しく照らすためには、光の質にこだわるのが不可欠です。

- 色温度:温かい雰囲気には電球色(2700K～3000K)、落ち着いた雰囲気には温白色(3500K)が適しています。
- 演色性:Ra(演色評価数)が高いほど、素材の色を自然に再現できます。Ra90 以上を目指しましょう。
- 配光:素材のどこを、どの角度から照らすか。これによって見え方が劇的に変わります。

高級な照明器具を選ぶことより、このような光の質にこだわる方が、はるかに美しい空間になるのです。

次の章では、これらの照明計画を設計士とどう共有し、実現していくかについてお伝えします。



第3章:設計士をさりげなく動いてもらう方法

〈照明計画を実現するためのコミュニケーション〉

前章までで、照明計画の重要性と具体的な手法について見てきました。しかし、どんなに素晴らしいアイデアも、設計士や施工者に正確に伝わらなければ実現できません。

この章では、設計士との効果的なコミュニケーション方法についてお伝えします。「さりげなく動いてもらう」というのは、命令するのではなく、協働のパートナーとして理解と共感を得ながら進める、という意味です。毎年新商品が多く発売される照明器具メーカーのカタログを細かく理解するのは大変な作業です。今は Web でなんでも即座に検索できますから、設計士よりも施主の方が深掘りした情報量がたくさんあることも事実です。設計士のプライドを傷つけないよう**、さりげないコミュニケーションが大切な要因**になります。

〈伝えるべき優先順位を明確にする〉

設計士との打ち合わせでは、限られた時間の中で多くのことを決めていきます。照明についても「あれもこれも」と詰め込むのではなく、優先順位を明確にすることが大切です。

1. 生活シーンを具体的に伝える 「リビングを明るくしたい」ではなく、「ソファで読書をするので、手元に十分な明るさが欲しい」「ダイニングでは食事を美しく見せたいので、食材が美味しそうに見える照明器具を選定してほしい」と具体的に伝えましょう。

設計士は生活シーンをイメージできれば、適切な照明計画を提案できます。抽象的な要望より、具体的な行動を伝えることが鍵です。

2. 「見せたいもの」「隠したいもの」を共有する 空間の中で何を主役にしたいのか、逆に何を目立たせたくないのか。これを最初に共有しておく、照明計画の方向性がブレません。

「この無垢材の壁を美しく見せたい」「アート作品を効果的に照らしたい」「天井の梁を陰影で際立たせたい」。主役が決まれば、照明の配置も器具選定も自然と決まってきます。

3. 「暗さ」への理解を求める 多くの方が「明るい=良い」と考えがちですが、心地よい空間には適度な暗さが必要です。「全体を明るくするより、必要な場所だけを照らして、落ち着いた雰囲気になりたい」と伝えることで、設計士も「明るさの引き算」を意識した提案をしてくれます。

「暗くても大丈夫」という施主の理解があると、設計士はより大胆で効果的な照明計画をイメージし提案できるのです。

〈図面段階でチェックすべきポイント〉

照明計画は図面で確認する段階が非常に重要です。完成してから「イメージと違う」となっても、配線位置の変更は困難です。

〈照明器具の配置図を必ず確認〉

- ダウンライトの位置は壁からの距離が適切か(壁面を照らすには壁から 150mm 程度、絵画を照らすなら 500mm 程度)
- スイッチの位置は動線上で使いやすいか
- スタンドライト配置を考慮しているなら、スタンド専用コンセントを設置し**、**そのコンセントは壁スイッチと連動する
- 間接照明のための造作スペースは確保されているか

〈スイッチの回路分けを確認〉

部屋全体を一つのスイッチで操作するのではなく、用途に応じて回路を分けることが重要です。

例えば、リビングダイニングの広い空間なら：

- ダイニングテーブル上の食卓照明(高演色照明)
- ソファ周辺のポイント照明(グレアレスダウンライト)
- 壁面を照らす間接照明(コーニス照明)
- 天井を照らす間接照明(コブ照明)
- 演出用のブラケット照明、スタンド照明、ペンダント照明

これらを別々のスイッチで操作できれば、シーンに応じた使い分けができます。

このシーンを自ら作り、自分好み、若しくは家族好みのシーンをボタンひとつで呼び出すことができる「シーンコントローラースイッチ」を検討することを強くおすすめします。

4つ以上のスイッチがあれば一つにまとめることができます。

〈調光器の設置を検討〉： 個室などでも明るさを調整できる調光器があれば、一つの空間で時間帯や気分に応じて雰囲気を変えられます。パーソナルな空間こそ調光器の設置をおすすめします。

〈参考資料を効果的に活用する〉

言葉だけでイメージを伝えるのは難しいもの。写真や雑誌の切り抜き、Web サイトの画像など、視覚的な資料を用意しましょう。

〈良い参考資料の選び方〉

- 「この照明器具が素敵」ではなく、「この光の当たり方が好き」という視点で選ぶ
- 素材と光の関係が分かる写真を選ぶ
- 明暗のコントラストが分かる写真を選ぶ

設計士に「こんな雰囲気にしたい」と伝える際、複数の参考写真を見せることで、共通するイメージを抽出してもらえます。

〈専門家への相談も選択肢に〉

照明設計は専門性の高い分野です。建築設計士は間取りや構造の専門家ですが、照明の専門家とは限りません。

もし予算が許すなら、照明設計の専門家に相談することも検討してください。株式会社灯り計画のような照明設計事務所は、施主と設計士の間に入り、照明計画を具体化するサポートをします。

専門家が入ることで:

- 最適な器具選定ができる
- 配線計画の見落としを防げる
- 素材と光の関係を最大限に活かせる
- 予算内で最大の効果を引き出せる

照明計画を成功させるには、施主、設計士、そして必要に応じて照明の専門家が、同じビジョンを共有することが大切です。遠慮せずに希望を伝え、分からないことは質問し、協働で理想の空間を創り上げていきましょう。

あとがき:照明の効果と役割

〈照明が創り出すもの〉

このガイドブックを通じて、照明設計の重要性と具体的な手法についてお伝えしてきました。最後に、改めて照明の効果と役割について考えてみたいと思います。

照明は単に「明るくするための道具」ではありません。空間に表情を与え、素材の魅力を引き出し、そこに暮らす人の感情に働きかける。それが照明の本当の役割です。

朝の柔らかな光の中で目覚める心地よさ。夕暮れ時、間接照明がほんのり灯り始める瞬間の安らぎ。読書をするときの手元を照らす温かな光。家族が集うダイニングテーブルを照らす、食卓を囲む時間を演出する光。

これらはすべて、照明が創り出す「体験」です。

〈「明るさの引き算」という哲学〉

株式会社灯り計画は、「明るさの引き算」を大切にしています。

現代社会は、明るさで溢れています。コンビニエンスストア、オフィス、商業施設。どこもかしこも均一に明るく照らされ、昼と夜の境界が曖昧になっています。

だからこそ、住まいには「心地よい暗さ」が必要なのです。

暗さは決してネガティブなものではありません。暗さがあるからこそ、光の美しさが際立ちます。影があるからこそ、立体感と奥行きが生まれます。すべてを照らさないことで、想像力が働く余白が生まれるのです。

必要な場所に、必要な光を、必要なだけ配置する。それ以外は、あえて暗さを残す。この「引き算の美学」が、豊かで落ち着いた空間を創ります。

〈エモーショナルな照明設計〉

弊社が目指すのは、「エモーショナルな照明設計」

数値やデータだけでは測れない、感情に訴えかける光。帰宅したときに「ほっとする」光。大切な人と過ごす時間を特別なものにする光。一人で静かに過ごす夜を心地よく包み込む光。

照明は、空間を照らすだけでなく、そこで過ごす人の心を照らすものでもあります。

〈照明設計は「投資」である〉

住宅を建てる際、照明は予算削減の対象になりがちです。「とりあえずシーリングライトで」「照明は後から考えよう」という選択をしてしまう方も少なくありません。

しかし、照明設計への投資は、空間の質を大きく左右する重要な要素です。適切な照明計画によって、同じ間取り、同じ素材でも、まったく異なる表情を持つ空間になります。

照明は、毎日、何年も使い続けるものです。その空間で過ごす時間の質を高めてくれる照明への投資は、決して無駄にはなりません。

〈あなたの空間を、もっと豊かに〉

このガイドブックが、あなたの住まいづくりの一助となれば幸いです。

照明設計は専門的な分野ですが、基本的な考え方を理解することで、設計士とのコミュニケーションがスムーズになり、理想の空間に近づくことができます。

もし、より詳しい照明計画について相談したい、専門家のアドバイスが欲しいとお考えでしたら、どうぞお気軽に株式会社灯り計画にご連絡ください。

私たちは、施主の皆様の想いに寄り添いながら、素材と光の力で、心が動く空間を創るお手伝いをしています。

光と影が織りなす、豊かな住まい。そこには、あなたとご家族の心地よい暮らしがあります。

照明の力で、あなたの空間をもっと豊かなものにしていきましょう。



株式会社灯り計画 照明設計事務所

三原 慎一