

住宅&住宅設備トレンドウォッチ

いま気になる
住宅設備

住宅&住宅設備トレンドウォッチ

ぐっすり眠れる空間設計

2022.3.18

日本人を対象にした調査によれば、5人に1人が「睡眠で休養が取れていない」、「何らかの不眠がある」と回答しています。不眠にまつわる悩みは人それぞれですが、睡眠環境を整えることで改善できることもあります。今回は建築家の保坂猛さんに、施主のライフスタイルや外部環境を取り込みながら快眠できる空間にこだわった設計事例を解説いただきます。

文京区の LOVE2HOUSE：都心の敷地にありながら露天風呂付きの寝室

ぐっすり眠るためには、寝室単体だけでなく寝る前にいい湯につかって体を温めほぐしてあげることが大切です。温泉に行くと、いい湯とよい睡眠によって疲れを癒すことができます。温泉の客室に専用の露天風呂がついている場合があります。付いていない部屋よりも宿泊費が高くなりますが、その分入浴後にすぐに睡眠と隣接することで、途中の廊下で体が冷えたりすることなく、温めてほぐした体をシームレスに睡眠へと連続させることができる利点があります。

LOVE2HOUSE は、シャワー室は屋内にありますが、バスタブは屋外テラスにあり、寝室に隣接していることで、湯につかってほぐした体をシームレスに睡眠へと連続させることができます。テラスの周りにはプライバシーを確保するコンクリートの壁が、上には入浴時はテントをかけることで、安心して都心でも露天風呂付き客室のような露天風呂付き寝室を楽しんでいます。

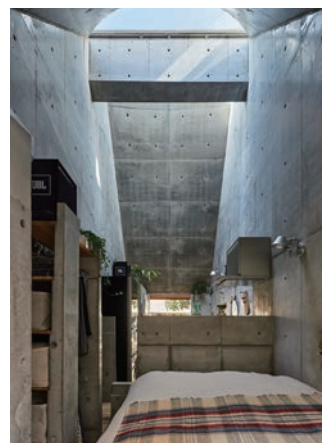


LOVE2HOUSE 寝室に隣接するテラスには露天風呂がある

文京区の LOVE2HOUSE：空の下の寝室

ぐっすり眠るためには、体内時計を自然とともに整え、生活のリズムをつくるのが大切と言われています。LOVE2HOUSE は、7m高の天井最上部に円弧天窓があり、寝るときには夜空の星が見え、起きると青空に雲が動いているのが見えます。そして寝ている間に空の明るさが徐々に変化していることも、寝ている体が無意識に、しかしおそらく自然の変化を感じながら体のリズムをつくっているのです。

天窓は結露しにくいように複層ガラスとし、万が一割れた場合に備えて強化ガラスとしています。また結露した場合に下に垂れずに片側の結露受けで受けられるよう最低でも11度の勾配をとること、天窓から入る直射日光が直接寝ているところに当たらないような位置関係にすることも大切です。上からの光は季節によって角度や長さが異なるのも楽しく、光の様子で起きた時間が何時かもわかるようになります。



LOVE2HOUSE



7m 高の天井最上部に円弧天窓がある

HOUSE119：川辺に建つ風景と水音を取り入れる寝室

ぐっすり眠るためには、寝室の外部環境要素を適度に感じられることがとても大切です。LOVE2HOUSE の事例では天窓から外部環境要素を感じるよう計画しましたが、HOUSE119 は川の風景と音を取り入れています。

川に面した敷地という環境の良さが土地選定の決め手となった計画において、敷地が川に面する側により多くの川に面する窓を設けるために平面計画を扇形とし、少しずつ角度を変えながら川に面しています。川側から見て右端が寝室の窓です。窓は地面から一定の高さですが、窓と床の高さ関係は部屋によってかなり多様に設定しており、寝室は寝た状態で窓を楽しめるように床から窓になっています。窓はドレーキップ形式で、内開きと内倒しのどちらも可能になっていて、内倒しに少しだけ開ければ風を取り入れながら雨が入らないようにできます。川の音は季節によってかなり異なっていて、川辺にいる虫たちの声もたくさん聞こえます。この場所の季節の音を聞いて、豊かな環境でぐっすり眠ることができます。



HOUSE119 川辺の敷地



水平横長窓で川の風景と音を取り入れる

文＝保坂猛（保坂猛建築都市設計事務所）

監修＝リビングデザインセンター OZONE

製品のご案内

能登ヒバの高断熱ドレーキップ木製サッシ



メーカー名	森の窓株式会社
URL	http://www.morimado.com/wooden-sash/drehkippp/
製品名	ドレーキップ (DK) 〈内開き・内倒し窓〉
品名・品番	ドレーキップ 能登ヒバシリーズ
素材・仕上げ	能登ヒバ、米ヒバ、米マツなど複数種で製作可能
サイズ	幅 500mm ～、高さ 650mm ～ 3,000mm
価格 (税抜)	75,700 円～

森の窓は 30 年以上続く石川県の木製サッシメーカーで、窓枠・サッシを木で製作しています。木枠は内外観の風合いが良く、樹種によって色々な表情を覗かせます。木の熱伝導率が低いため木枠が結露することがありません。

枠に嵌めるガラスは複層ガラスを基本とし、開け方も引き戸や扉など様々な選択肢があり、一つ一つが特注製作のため、自分好みの窓にカスタマイズが可能です。

ドレーキップは内開きと内倒しのどちらも可能な多機能窓です。外を見たい時や天気の良い日は、内開きにして大きく外気を取り込むことができます。内倒し時の隙間は人が通れないほどの幅となるため、外出時にも防犯性能を保ちつつ換気できます。

モールテックスー機能性とデザイン性



メーカー名	ベルギー BEAL 社 (販売代理店：株式会社オフィス TAKAHATA)
URL	https://o-takahata.jp/
製品名	MORTEX (モールテックス)
素材・仕上げ	セメント・天然石灰の左官材料
価格 (税抜)	材工 25,000 ～ 30,000 円 /m ² 程度 (※10m ² ～。10m ² 以下は一式見積)

モールテックスはベルギー BEAL 社が開発した防水性能の高い薄塗りの左官材料です。

仕上がり塗膜わずか 2mm 程度でも強靱な表面強度があり、天井・壁・床や階段はもちろん、ガレージの床などでも使用可能です。下地は決まりがなく異素材に対しても使用できます。

一般的な左官材では難しいキッチン・洗面・浴室などの水場でも仕上げ材として使うことができ、LOVE2HOUSE の浴槽のようにスタイロフォーム断熱材の下地の上に塗れば、断熱性能が高いシームレスな面を自由な形で形成できます。テクスチャーは施工業者のコテの動きにより変化します。一点物の仕上がりとなり、既製品にはない味を楽しむことができ、無限の調色が可能です。