ダラスのワーキング女子へエールを！
～JCWのマンスリーメッセージ～

色彩と色温度

私達が暮らす世界は、実にさまざまな「色」に囲まれています。って、突然そんなことを言われても、あまり意識していないかもしれませんね。でも実は思っている以上に、色は私達の感情や行動に影響を与えているのです。

私は商業内装デザイン、いわゆるインテリアデザインの仕事をしています。飲食店やオフィス、ショップなどさまざまな商業空間をデザインし、人々が快適に過ごせる空間づくりをサポートしています。私のお仕事の中では色彩の選択はとても重要な要素です。ここでちょっと想像してみてください。あなたが初めてのレストランに入ったとき、最初に目に入るのは何でしょう。受付のカウンター？整然と並んだテーブルや椅子？おしゃれなバー？人によって答えは違うかもしれません。実はここでも「色」が重要な要素を占めています。また、色によってどんな印象を受けるかも大切なポイントです。「入りやすそうな雰囲気」とか「ちょっと高級で緊張するかも」「子連れでも気軽に入れそう」など、人は空間に足を踏み入れた瞬間に無意識的に多くの感覚を使って判断しています。この第一印象に影響を与えるのが、家具の配置や素材、音楽、香り、照明、そして「色」なのです。

一言で色と言っても、意外と見落とされがちなのが、照明の「色温度」です。インテリアやデザイン系の業界に関わられていない方は、色の温度についてあまり馴染みがないかもしれません。でも実は色温度って、私達の身近にもあるものなんです。例えば電球を買うときに2500Kや4000Kといった表示を見たことがある方も多いですよね？このKはケルビンと言って、色温度の単位です。ケルビンは「黒体」と呼ばれる理想的な物体に高い熱を加えたときに出る光の色を温度で表したものです。黒体とは、すべての光を吸収して反射しない仮想の物体で、実在はしませんが、光の色や温度を説明するための基準として使われています。色温度が低いほど赤みが強く、高いほど青みがかった光になります。たとえば2500K～3000Kの光は夕日やキャンドルのように温かみがあって落ち着いた印象を与えるため、リビングや寝室などリラックスしたい空間に適しています。一方で5000K前後の光は昼間の太陽光に近い青白い光で、集中力や覚醒度を高める効果があり、オフィスや勉強部屋、キッチンなどに向いています。最近ではLED照明の進化により、1つの照明で色温度を調整できるタイプも増えてきました。例えば子供部屋。勉強机とベッドの両方があるので、勉強する時には青白い光で集中しやすい環境をつくり、寝る前には暖かみのある光でリラックスできる空間に切り替える。そんな使い分けが可能になります。

私はインテリアデザインの仕事を通じて色温度に関する知識を得てきましたが、すべて英語の情報がメインでした。色温度は日本語ではどう説明されているのかなと思って調べてみたところ、「ヒカリイク（HIKARIIKU）」というホームページを見つけました。これは「光を軸に人間・エネルギー・空間を考える」というテーマで展開されているサイトです（www.endo-lighting.co.jp/hikariiku。私は広告料などはもらっていませんよ！）。このサイトを読んでいるうちに、「サーカディアンリズム」という概念が照明と深く関わっていることを知りました。サーカディアンリズムとは、簡単に言えば体内時計のこと。睡眠と覚醒、ホルモン分泌、体温、血圧、心拍数など、生体のリズムを司る大切な機能です。このサーカディアンリズムは、光の量や色温度の変化に大きな影響を受けるのだそうです。例えば、朝は青白い光で身体を覚醒させ、夕方から夜にかけては暖色系の光でリラックスさせることが、自然な生活リズムの維持に繋がります。オフィスなどでも一日中同じ光の下で過ごすのではなく、時間帯によって光の色温度を調整することで、従業員の健康や集中力に好影響を与えるという研究も進んでいるようです。光によって生活のリズムに影響が出るなんて目からウロコですよね。この仕組みを解明した研究者達は2017年にノーベル生理学・医学賞を受賞。でも2017年だなんて、すごく最近！比較的新しい研究分野でもあるんですね。思い返せば20年以上前に、「時差ボケには昼間の太陽を浴びるといい」と聞いたことがありました。今思えば、これも体内時計を太陽光でリセットするためだったんですね。また、夜寝る前にスマホを見ると眠りにくくなると言われますが、これもスマホの画面が青白い光（つまり高い色温度）を発しているからだそうです。最近のiPhoneなどには、夜になると画面の色温度を下げる設定があるので、そういった機能を活用して体内リズムを整えられたらいいですね。

さて、ここまで色温度や照明に関する話が続きましたが、最後に少しだけ「色彩」そのものにも触れておきます。突然ですが、「白いペンキ」と聞くと、あなたはどんな白を思い浮かべますか？私はすぐに「どの白？」と聞き返します。アメリカの有名な塗料メーカー、Sherwin Williams（SW）のホームページを覗いてみると、なんと白だけでも48色以上もの色がラインナップされています。青みのある白、赤みのある白、グレーがかった白…。同じ「白」でも微妙なニュアンスの違いがあり、周囲のインテリアや照明の色温度によって見え方が変わってくるのです。白だけでなく、もちろんグレーにも青み・赤みの違いがあり、黒でさえも青っぽい黒や赤っぽい黒などの違いがあります。こうした細かな色の違いが、空間の印象を大きく左右するんですね。お部屋の模様替えなどで色選びに迷ったら、まずはHome DepotやLowesなどのホームセンターで無料でもらえるペンキの色サンプル（紙）を活用してみてください。床材をそのままにして壁の色だけを変える場合は、ペンキの色サンプルを床に立てかけて、日中・夜間・照明のON/OFFなどさまざまな状況を想定して見比べてみると、理想の色が見えてきますよ。

色彩と色温度。この2つを味方につけると、空間の印象を自由自在に変えることができます。ぜひ、次に訪れるレストランやカフェでは、どんな照明の色温度が使われているか、ちょっと気にしてみてください。思わぬ空間デザインのヒントが見つかるかもしれません。

プロフィール：
JCW（Japanese Career Women）
2018年に発足した、ダラスに本拠地を置くNPO法人。ダラス、そしてアメリカ・日本・海外で働く日本人女性やワーキングマザー、学生達を応援し、ネットワークの場を提供するため、毎月様々なイベントを主催している。
メールアドレス：djcwomen@gmail.com
ウェブサイト：jcw-shines.org