



完全保存版「自然素材住宅塾」



今の住まいと将来の住まいに役立つ情報満載

こんにちは。駿河屋の九代目当主一樹です。

最近夜更かしする子供が多いみたいですね。ゲームやテレビの影響なのか？お父さんやお母さんがそれほどうるさくなくなったのでしょうか。

それでは、今月も子育てママにお役にたてる、大切なこと、発信します！

【リビングを暗くすれば子供は早寝早起きになる？】

子供は早寝早起きが健康の大原則。僕の子供たちも中学生になる前まではテレビは9時までと決めていました。でも学校の友人たちは結構遅くまで起きていたようです。習慣などで早く寝ない子供にはどうしたら良いのでしょうか。

積水化学工業住宅カンパニーの調査研究機関、住環境研究所が江戸川大学社会学部教授、福田一彦氏と共同で「快眠住宅に関する実験」を行いました。

その結果、寝る前に部屋を暗くして過ごすると入眠時刻、起床時刻ともに早まるという結果が出たそうです。

どのように実験したかという、実際の住宅をつかって実験を行い、通常の照明で生活するグループと夜間にリビングの照度を下げた照明で生活するグループと別けて照度と睡眠を記録してアンケート調査を行いました。どちらのグループも三日間は通常の照明の部屋で過ごし、それから一方のグループは寝る二時間前にリビングの照度を50ルクス以下の電球色照明としました。

その結果、通常の照明のグループに比べて入眠時刻、起床時刻ともに早くなったそうです。照明を暗くして過ごしたグループは夜間に50ルクス以下で過ごすことについて「最初は暗いと思ったが慣れれば問題なかった」が58%。「暗すぎた」が42%でした。

僕の自宅はリビングに大きなローテーブルを置いて座椅子で過ごしています。そこに3本のペンダントライトとダウンライトを設置していて、夜の食事では両方を付け、

寝る前はペンダントの光を落としダウンライトだけにしながら本や音楽を楽しんでいます。

当初は天井に直接つける一般的な蛍光灯でしたが現在の照明に変えた時は家族から「暗い！」とブーイングが出ました。でもすぐに慣れて何も言わなくなり、逆に「落ち着くね」と評判が上々です。子供が小学生の時は夜のテレビは9時まででしたので、照明の効果だけではなくテレビが見られない効果もあって早寝早起きの家庭でした。

おかげかどうか分かりませんが学校でも眠くなることもなく、6年間で休んだのは姉弟ともにわずか1日だったと記憶しています。

実験後のアンケートでは「暗すぎた」という意見も半分程度ありましたが、これは明るい生活に慣れすぎているからだと言個人的には感じました。

昔たまにやっていたのですが、キャンドルの明かりだけで食事をすると食事と家族の顔くらいしかわからない暗さですが、ぐっと距離が縮まる感じとともにとても落ち着いた時間を過ごした記憶があります。

人間はもともと暗い夜にわずかな火の明かりを囲み生活を営んできました。明るすぎるのは「仕事モード」の時で十分です。薄暗い明かりで自宅ではリラックスできるような照明のパターンも調整出来るプランが理想です。

★今回の実験は以下のサイトに詳しく報告されています。

「寝る2時間前に過ごす空間の光環境の変化」による睡眠状況の改善と精神の健全性への影響を検証

<http://www.sekisuiheim.com/info/press/20151021.html>

家づくりをきっかけに「体と心がよろこぶ暮らし」を考える

創業 1657 年 株式会社駿河屋 〒131-0033 東京都墨田区向島 1-24-16

TEL03-5637-1179 <http://www.surugaya-life.jp>

