

「健康な光環境」のための自己評価シート <空間別>

空間	生活行為	配慮すべき要件	不可 (対策を要する状態)	手法別	関連する要素						自己採点欄	
					明視性	安全性	健康	快適性	省エネ	保守性		利便性
玄関	外出する・帰宅する	外から入った時に、順応しやすい明るさが確保されている	順応できないで、中の様子が分かりにくい	充分な採光 センサー・タイマーと連動した照明		◎					○	
		段差が見やすい	段差が見えにくい	フットライト	○	◎						
	人を迎える	顔の表情が良く分かる	顔が影になって薄暗い (シルエット現象)	光源位置の配慮	◎							
廊下	歩く	足元が明るい	足元が暗い	フットライト、常夜灯	○	◎						
		各部屋との輝度比が小さく順応しやすい		夜間の残置灯、常夜灯 漸増照明	○	◎						
階段	登り降り	段差が見やすい (特に最初と最後の段差)	段差が見えにくい	フットライト	○	◎						
居間	くつろぐ 談話をする 音楽を聴く テレビを見る 客をもてなす	適切な輝度分布 目的に応じて調整できる	暗すぎる／明るすぎる 明るさの調整ができない	自然採光 間接照明 複数光源 調光装置	○			◎	○			
		本を読む	手元が明るい	手元が暗い	読書灯	○			○			
		うたた寝をする		明るすぎる	複数光源、調光装置				○			
食事室	食事をする	演色性が良い		台所と同じ光源 演色性の良い光源				◎				
		演出ができる		全般照明＋ペンダント 調光装置				○				
台所	調理をする	手元が明るい	手元が暗い・影ができる	棚下灯、フード内照明	○							
		演色性が良い		食卓と同じ光源 演色性の良い光源	○			◎				
和室	多目的に使う (居間、客間、書斎…)	目的に応じて光源が選べる		複数光源	○			○				
主寝室	就寝前に本を読む	手元、枕元が明るい	照明が目に入り眩しい	スタンド、ブラケット	○			◎				
	良質な睡眠	就寝前は色温度の低い光源にする	明るすぎる照明 色温度が高い光源	調光、温度の低い照明				☆	○			
		遮光ができる		カーテン、ブラインド				○	○			
	夜中に起きる	順応しやすい程度に明るい	眩しすぎて順応できない	複数の光源、調光装置 漸増照明	○	○						
	手元にスイッチがある		手元スイッチ、リモコン		○							
	朝、快適に目覚める	朝の光が取り入れられる	朝日が射し込まない	照度と色温度の変化 朝日が射し込む小窓 朝日のような照明装置				☆	○			
子供部屋	遊ぶ、勉強する	手元が明るい		自然採光 全般照明＋スタンド	◎			○				
	良質な睡眠	就寝前は色温度の低い光源にする	明るすぎる照明 色温度が高い光源	調光、温度の低い照明				☆	○			
		遮光ができる		カーテン、ブラインド				○	○			
	朝、快適に目覚める	朝の光が取り入れられる	朝日が射し込まない	自然採光				☆	○			
老人室	生活の大部分の時間を過ごす	他よりも高い全般照度、かつ調整が可能である		自然採光 高い全般照度、調光 タスクライト	☆			○				
	良質な睡眠	就寝前に色温度を下げ、 メラトニンの分泌を促す	明るすぎる照明 色温度が高い光源	調光、温度の低い照明				☆	○			
		遮光ができる		カーテン、ブラインド				○	○			
	夜中に起きる	順応しやすい程度に明るい	眩しすぎて順応できない	常夜灯、複数の光源 調光装置、漸増照明	○	◎						
		手元にスイッチがある		手元スイッチ		◎						
	朝、快適に目覚める	朝の光が取り入れられる (サーカディアンリズムを調整する)	朝日が射し込まない	照度と色温度の変化 朝日が射し込む小窓 朝日のような照明装置				☆	○			
	寝たきりなどの介護を必要とする場合	寝た状態で光源が目に入らない	照明が目に入り眩しい	間接照明、ブラケット				☆				
洗面・脱衣	顔を洗う・歯を磨く	鏡の前が明るく、顔に影がない	顔が影になって薄暗い (シルエット現象)	ミラーライト	○							
	化粧をする	演色性が良い		自然採光 演色性の良い光源				◎				
浴室	入浴する	鏡の前が明るい		複数の光源	○			○				
洗濯室	洗濯をする	洗濯槽の中が影にならない	槽の中が影で見えない	影にならない光源装置	○							
トイレ		夜間、眩しすぎない	眩しすぎて順応できない	寝室・廊下・トイレの連続性を考慮した照明装置	○	○						

自己採点欄 → ○：可、×：不可(0点)