

光のリトリート

- バイオフィリック・デザインを用いた交流が苦手な人のための期間限定の居場所 -

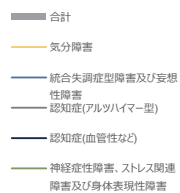
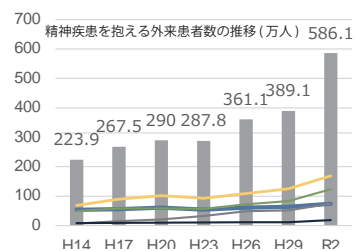
A22AB108 日沖有沙



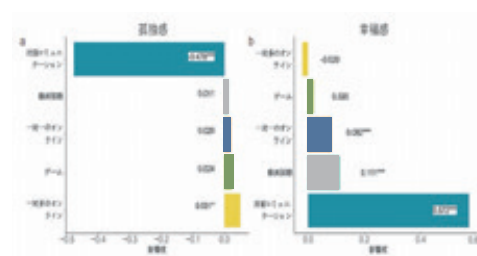
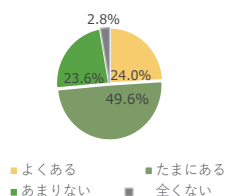
曖昧な境界にいちする半屋外空間の芝生広場

01 背景

近年、気分障害や神経症性障害、ストレス関連障害などの精神疾患と診断される患者が増加している。それらの原因として、SNSの普及によるリアルな交流の減少や、オフィス環境でのストレスなどがあげられる。特に、SNS上での交流は対面の交流と比べ幸福感を感じにくく、孤独感を感じやすい。そのため、交流が苦手な人こそ、対面での交流が必要である。



オフィス環境にストレスがある



02 コンセプト

交流が苦手な人々にとって、対人交流のハードルを下げ、交流に対してポジティブになれるリトリート空間（内向的な居場所）を提案する。

03 位置付け

・交流に苦手意識がない人を対象とした外交的な居場所の設計は多く存在するが、交流が苦手な人を対象とし、対人交流のハードルを下げることを目的とした居場所を設計した事例はない。

・自立訓練事業所などの施設は、会話や共同作業を目標としているが、本研究では心身のストレスを抑え、交流ハードルを下げることを目標としている



水面の揺らぎを眺める空間

04 言葉の定義

リトリート	日常の生活から離れ、別の場所で心身を癒すこと
バイオフィリック・デザイン	「自然と結びつきたい」という人間の本能的欲求を基に、植物や自然光、水などの要素を効果的に反映した空間デザインのこと (効果→ストレスの軽減、不安・抑うつ作用、緊張の緩和、幸福感の向上など)
交流が苦手な人	人との関わりに不安や恐怖がありつつも、完全な孤独にも苦しんでいる人たち (主に社交不安障害の患者などが当てはまる)
交流にポジティブになる	対人交流へのハードルが下がり、自発的に1つ上のレベルの交流に挑戦しようと思うこと

05 敷地計画

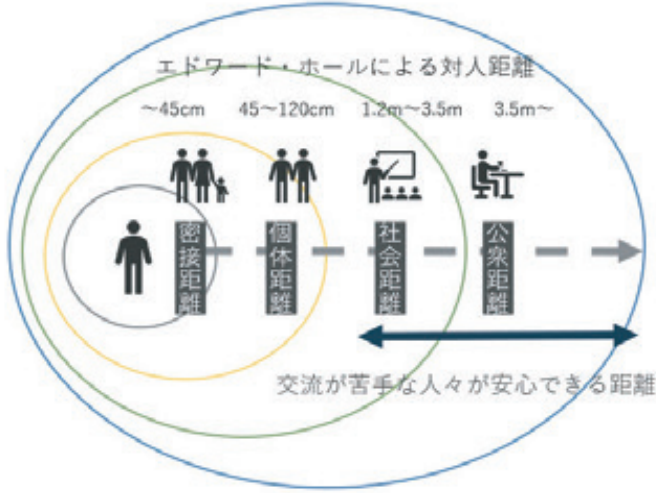
敷地は、愛知県名古屋市中村区に位置する名鉄レジャックの跡地とする。周辺には、駅・百貨店・オフィスビル・学校などがあり、多くの人々が行きかう場所である。都会の人混みに疲れた際の避難所としての機能が求められる。



06 設計条件の抽出

■距離感

交流が苦手な人は、他者との物理的距離を心理的により近く感じる傾向（認知的な歪み）があるため、距離感を広く設計する。



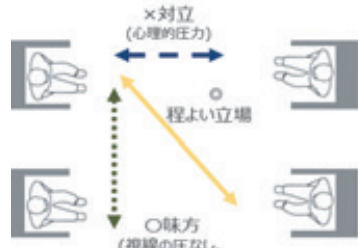
■視線

交流が苦手な人における視線円錐は、対人交流のハードルが低い人と比べて広がる。



■椅子の配置

- ・対面…威圧感感じやすい
- ・並列…視線感じにくい、共同注意
- ・ななめ…程よい位置関係



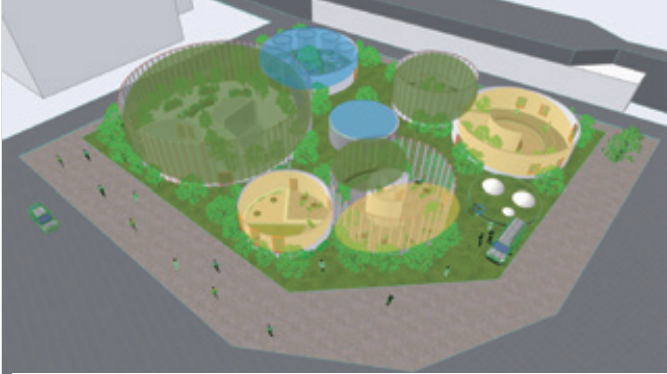
■光のボキャブラリ

自然界で生じる光には、心身を癒す効果が期待できる。色温度の低い光（木漏れ日、照葉、夕焼け、水面の反射光、星明り）を再現することで、空間を温かく落ち着いた雰囲気とし、緊張をほぐし安心感を与えることができる。光の移ろいと共に、空間の雰囲気や心が変化し、動線が変化することで「すれ違い」「立ち止まり」が発生する。

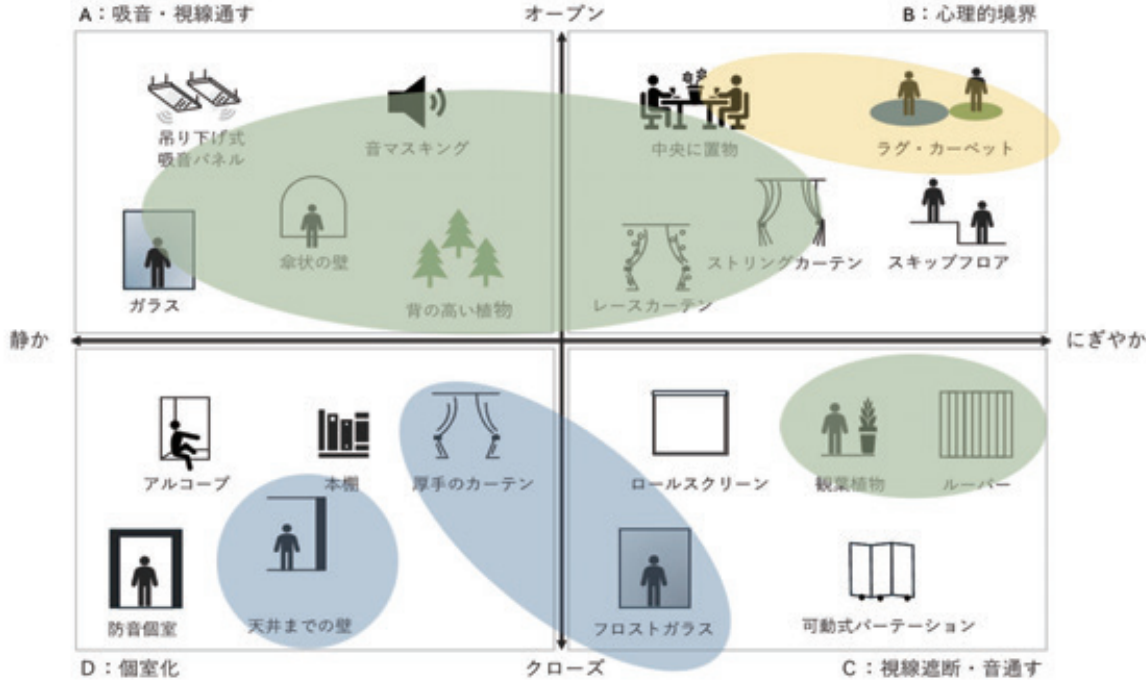
樹木と大気の光 木漏れ日、照葉、霧柱、苔の輝き	水の光 海の流れ、水面の反射光、波打ち際の泡、朝露
空の光 夕焼け、朝焼け、ダイヤモンドダスト、彩雲、薄明光線	夜の光 月光、星の光、月柱、星の光

07 設計手法

■交流レベルのゾーニング



- 交流レベル 3**
 - ・ラグ、カーペット
 - ・スキップフロア
- 交流レベル 2**
 - ・ストリングカーテン
 - ・レースカーテン
 - ・音マスキング
 - ・植物
 - ・ルーバー
- 交流レベル 1**
 - ・フロストガラス
 - ・厚手のカーテン
 - ・天井までの壁



08 ダイアグラム

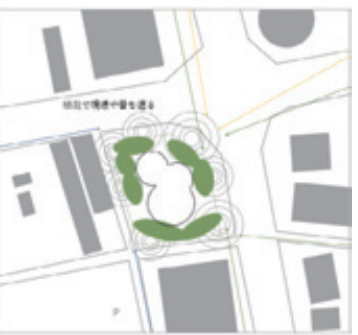
①人の流れを考える



②周辺からの影響を考える



③上記をもとに建物を配置する

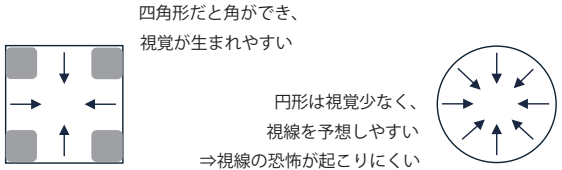


④敷地内外につながりもたせる

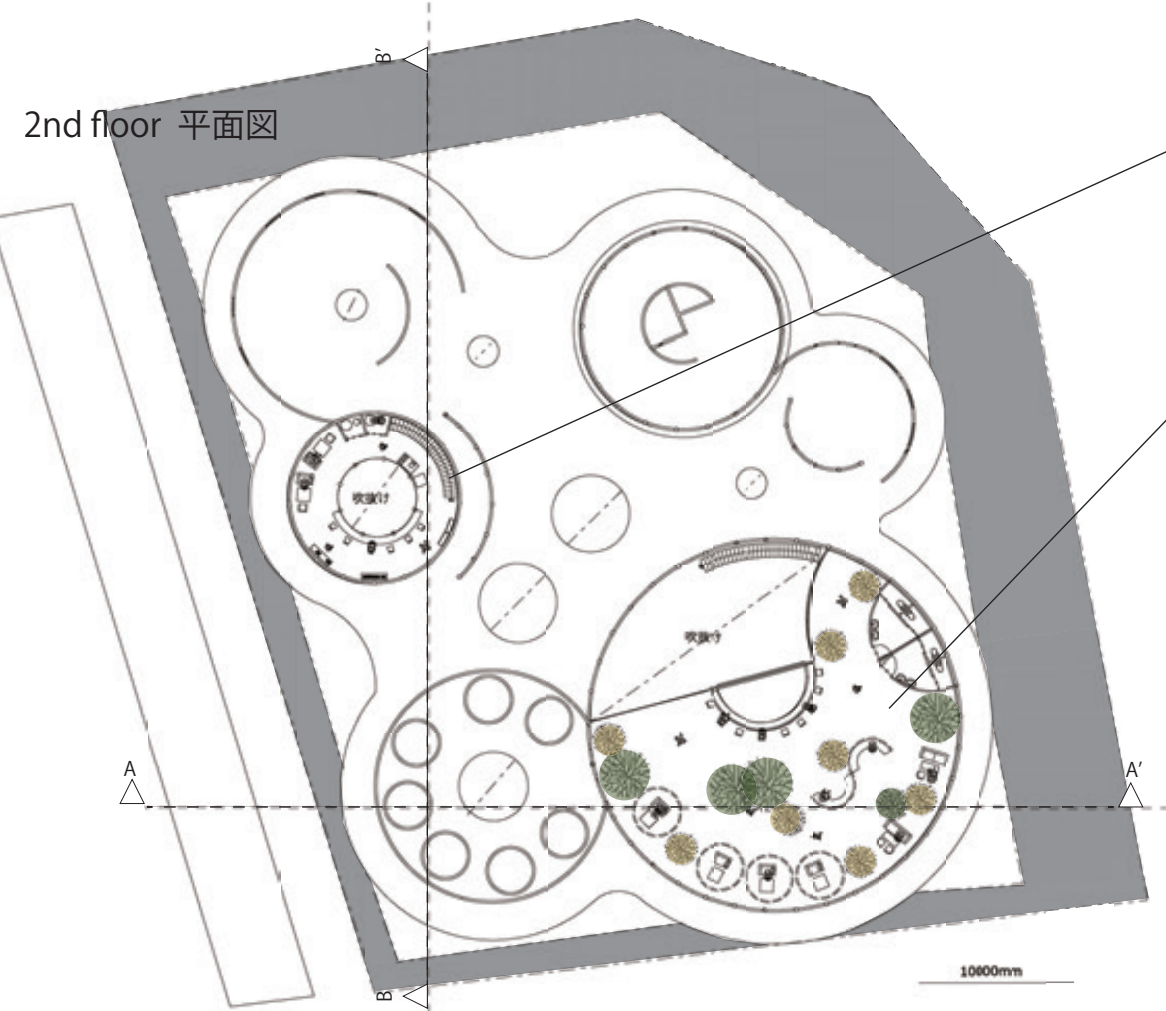


09 形状

- ①中心性を利用し、視線をコントロールする
- ②連続性のある設計にすることで、「すれ違い」や「立ち止まり」が自然に発生し、偶発的な出会いが増加する
- ③円形の与える柔らかな印象が、訪れやすくさせる



2nd floor 平面図



コワーキングスペース

- ・カウンター席やソファ席など、気分に合わせて選択できる
- ・個室が2部屋あり、リモート会議も可能
- ・座っている人同士で視線が交わらない為、集中して作業できる

ラウンジ

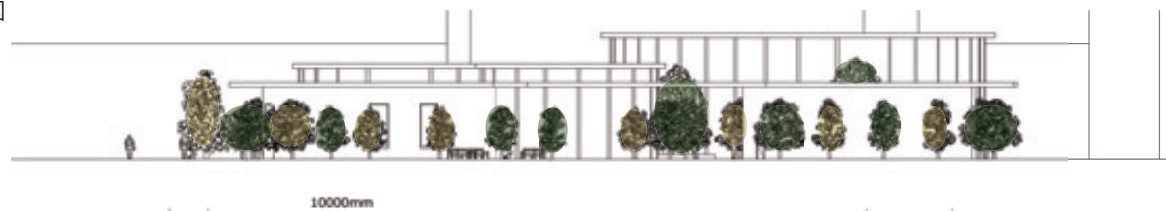
- ・カウンター席やソファ席など、気分に合わせて選択できる
- ・図書コーナーやカフェから持ち込み可能なので、水面を眺めながら本を読んだり、コーヒーを飲んだりできる
- ・交流レベルは2に設定しており、ストリングカーテンや背の高い植物によって空間が仕切られている



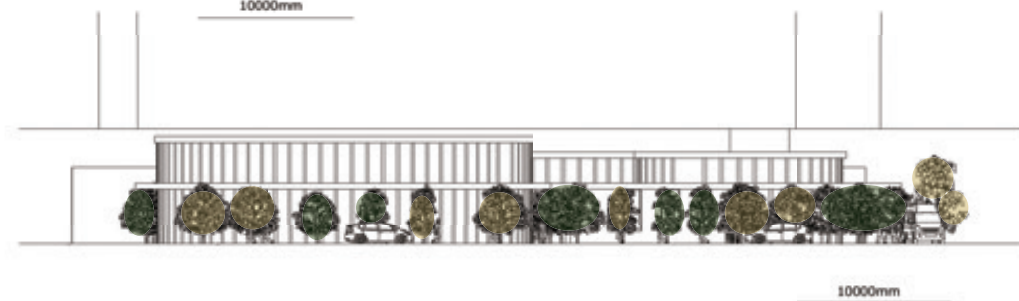
北側立面図



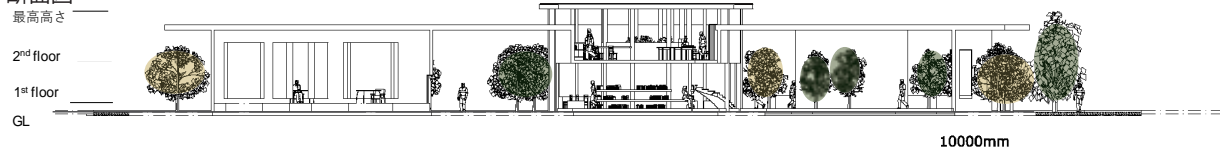
西側立面図



東側立面図



B-B' 断面図



芝生広場

- ・周辺道路を歩く人や信号待ちの人々が、気軽に休憩できる
- ・中でも外でもない曖昧な境界にすることで、立ち寄りやすい
- ・週末にはイベントが開かれ、キッチンカーなどが出店する
- ・森の小道のようなアプローチには、木漏れ日が広がる

マルシェ・ワークショップコーナー

- ・北(駅の方)からの人の流れが多い
- ・敷地北東に面する大通りを通る人々が訪れるきっかけとなる
- ・愛知県の食材が販売されたり、個展が開催されたりする
- ・交流レベルは3に設定しており、床材や段差で空間が区切られる

図書スペース

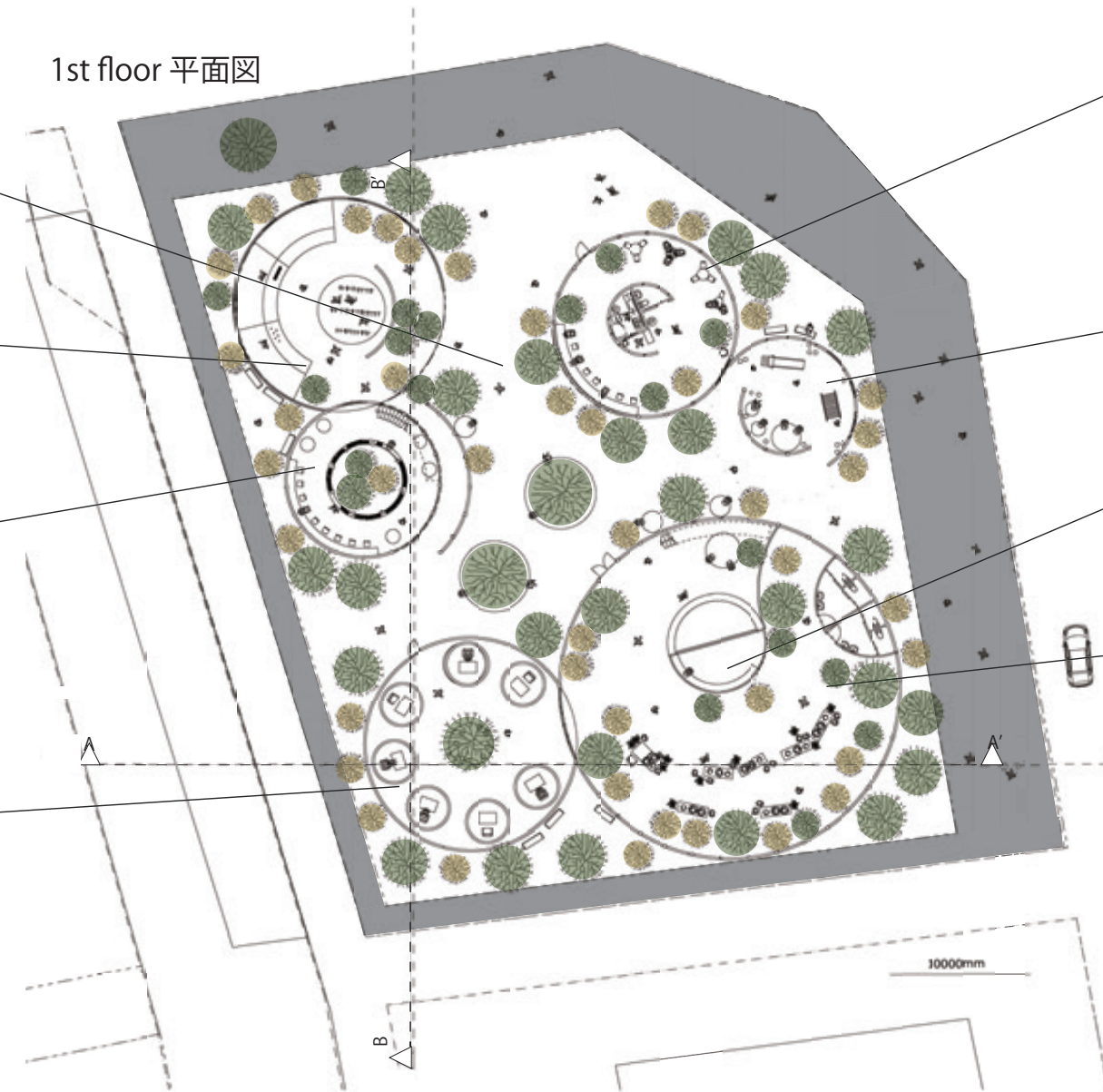
- ・中央に配置された木々を囲むように本棚を配置
- ・テーブルは壁側を向いており、本を選ぶ人と視線の動線が異なるため、交流が苦手な人でも利用しやすい
- ・本が置いてないときには、座ったり机の代わりとしても使用できるように本棚の高さを設定した

個室スペース

- ・交流レベルは1に設定
- ・吹き抜けから入った光が木々を通して室内に広がる
- ・落ち着いた雰囲気にするため、照度は100lx程度とする
- ・朝～日中は昼白色の光、夕方～夜には暖色系の光となるよう、時間により色温度を変化させる
- ・個室空間は、厚手のレースカーテンによって区切られており、他者の存在は感じられるものの、過度な視線を感じることはないため、交流が苦手な人でも安心して休憩できる



1st floor 平面図



カフェ

- ・建物中央に機能を配置
- ・入口から左側には、2～3人掛けを、右側にはカウンター席を配置している
- ・室内は、植栽や自然音のBGMなどで音声マスキングがされるため、カウンター席では他者の会話音が不快にならない
- ・明るく開放感のある雰囲気となるよう、天井高を高く設定しており、移動途中でひと息つく場所としても適している

キッズスペース

- ・雨の日やカフェの帰りなどに気軽に立ち寄ることができるよう、敷地東側のアプローチ付近に配置
- ・気軽に入りやすいように壁をずらし、半屋外空間とした

水の間

- ・2階の水面からの光が天井（ガラス）を通して空間に零れ落ちる
- ・側面には滝のように水が流れており、1/f ゆらぎの音が響く
- ・水面の揺らぎと滝の音を感じながら、自身と向き合い休憩するための空間

植物ショップ

- ・たくさんの緑に溢れ、壁から入った光が木々の影を床に落とす
- ・建物内の観葉植物は、購入することもできる
- ・交流レベルは2に設定しており、ストリングカーテンや背の高い植物によって空間が仕切られている

A-A' 断面図

