

緊張と緩和に暮らす

ワンルームは、均質さゆえに安心感をもたらす一方、単調な暮らしを生みやすい。
一室の中に「緊張」と「緩和」という異質な心理的状态を共存させることで、生活に豊かなリズムをもたらす。従来の効率性や均質性にとらわれない、新しい暮らしの在り方を提示する。

CONCEPT「お笑い」の手法に学ぶ

緊張 と 緩和

落語家・桂枝雀による笑いの理論。観客を「どうなるのか」と身構えさせ（緊張）、意外な展開や外しにより緊張をほぐす（緩和）ことで、人は強い感情の振幅を覚え、笑いや喜びが生まれる。

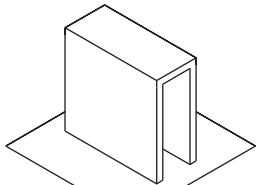
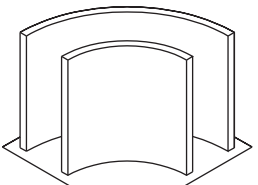
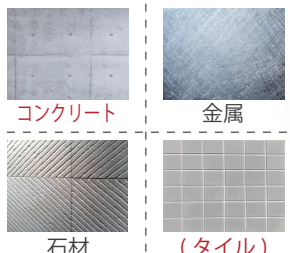
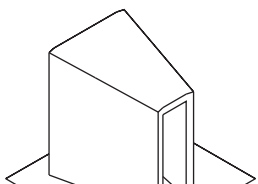
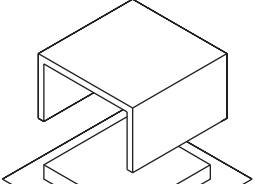
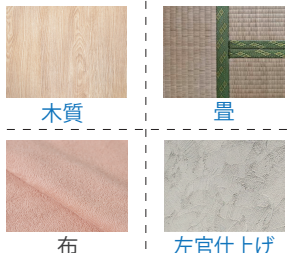
建築 に 転用

狭い空間や低い天井、硬質な素材に触れるとき、人は身体動作や感覚を強く意識し、自然と緊張を覚える。一方で、光に包まれた広がりや柔らかな素材の中では、心身は安らぐ。

相反する二つの状態が一室の中で共存することでワンルームの暮らしは単調さを越え、日々に起伏と彩りを獲得する。

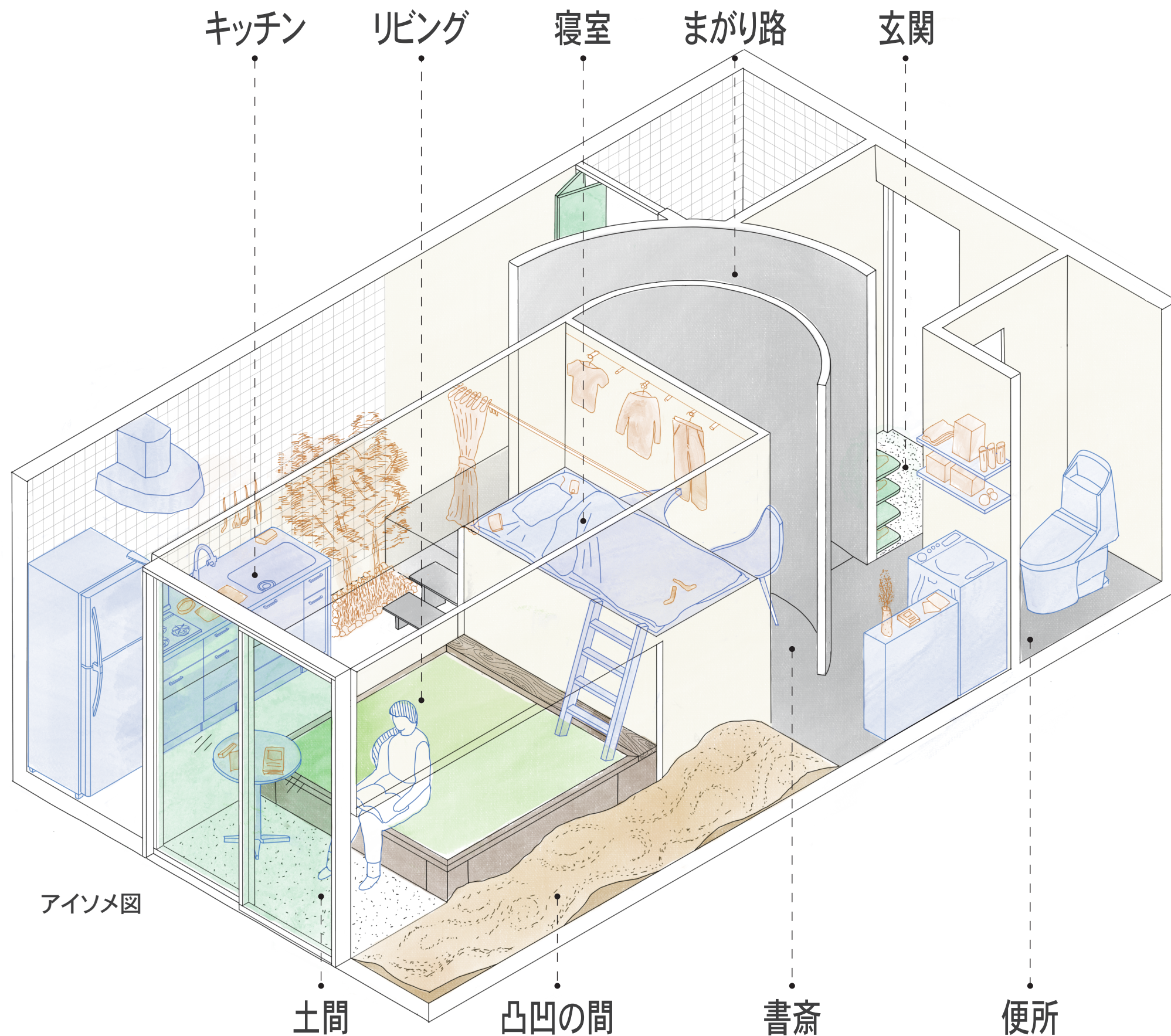
DIAGRAM 緊張と緩和の空間操作

緊張と緩和を誘発する建築的要素について、暮らしの中の「身体動作」、部屋の中での「視線」、空間を形成する「素材」という3つの観点から整理する。

	動作	視線	素材
緊張	 - 幅の狭い通路 - 低い天井 - 身体スケールに近く、自分のからだを意識する	 - 見通しのきかない通路 - 先の見えない不安感	 コンクリート 金属 石材 (タイル) →冷たく硬質。触感的に緊張感を与え、視覚的にも暗色や光沢によって圧迫や鋭さを感じさせる。
緩和	 - 広がっていく通路 - 開放感	 - 囲まれる安心感 - 大きな抜けによる開放感	 木質 畳 布 左官仕上げ →柔らかく温かみを持つ。触感の心地よさや明るい色合いは安心感を与え、空間をやわらげる。

→同じ空間要素も、時間や心の状態によって感じ方は反転することもある。

例：低い天井は朝は目覚めを促す緊張、夜は守られる安堵へ



このワンルームで生活する人を

暮らし手

として設定し、一日のくらしをみていく。

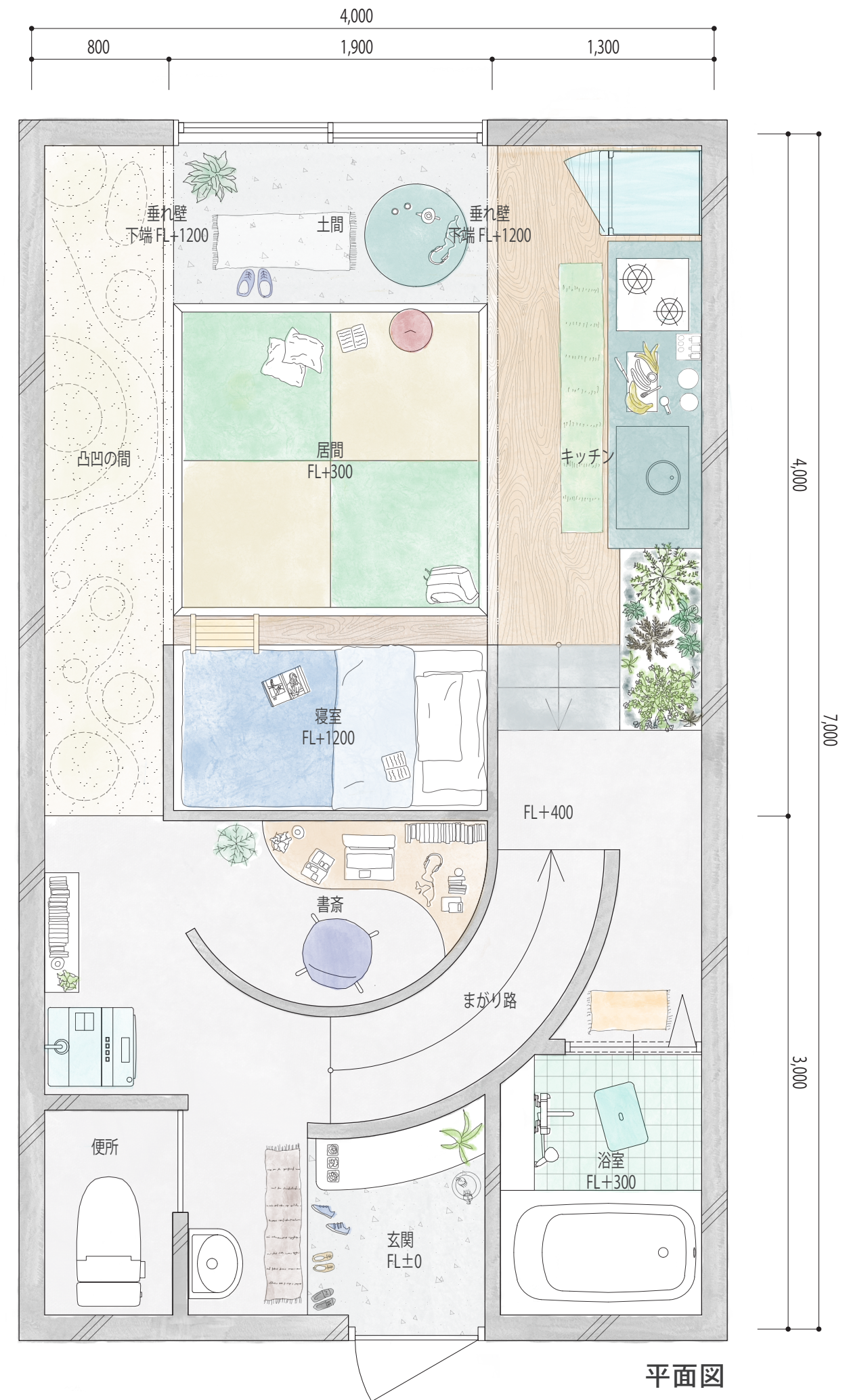
- 性別 | 女性
- 年齢 | 25 歳
- 職業 | 広告代理店 総合職
- 趣味 | 旅行、写真、お笑い

クライアント対応に追われる毎日
で、帰宅は夜遅く。休日は近所を
ランニングしたり、サウナで整っ
たあとに劇場でお笑いを楽しむ。



～暮らし手のある休日～

- 08:00** 目が覚めてカーテンを開ける。朝陽が差し込み、淡い光が土間をきらめかせる。今日もいい天気だ。
- 08:30** 小上がりの畳に腰かけ、トーストを齧りながら今日の予定を考える。
- 09:30** 洗濯物を抱え、足元に注意しながら「凸凹の間」を抜け、ベランダへ。
- 11:00** 書斎で仕事のメールをチェックする。明日までの案件だ まあ夜でいいか。忘れないようにメモを貼る。支度をして、街へ出かける。
- 18:00** 玄関を開け、暗く細い「まがり路」を通る。手を沿わせたコンクリート壁は硬く冷たい。スロープを抜けると、植物に心安らぐ。なんだかキッチンが輝いて見える。今夜の夕食は張り切って作れそうだ。
- 20:30** 狭く囲われた書斎はやっぱり落ち着く。コーヒーを飲みながら YouTube で漫才を観ていると、ふと壁に貼ったメモが目に入った——「<<仕事>>明日まで！」 まずい、忘れてた！
- 21:30** 仕事が捗らない。気分転換に書斎を出て、手足に感覚を集中させながら「凸凹の間」を歩き回る。じっくりくるデコボコを見つけて身体を預けると、ひらめきが降りてきた。PC を持ってきてそのまま作業する。
- 23:00** 鏡を前に日課の筋トレ。畳の柔らかさが心地よい。ついそのまま寝転んでスマホを眺める。
- 24:00** 明かりを消しベッドへ上がる。静かな空間に疲れが溶けていく。遠くに街の気配を感じながら眠りにつく――



平面図