

快眠のための 半屋外リビング

リラックス
～ストレス解消×睡眠不足解消＝疲労回復ができる空間～

Concept

睡眠の悩みを調査した資料では【1.眠りが浅い】【2.日中ダルい】【3.睡眠時間不足】だった。次に眠れない原因はストレスと答える人が多かった。そこで私は最大限にリラックスができるリビング空間を提案する。

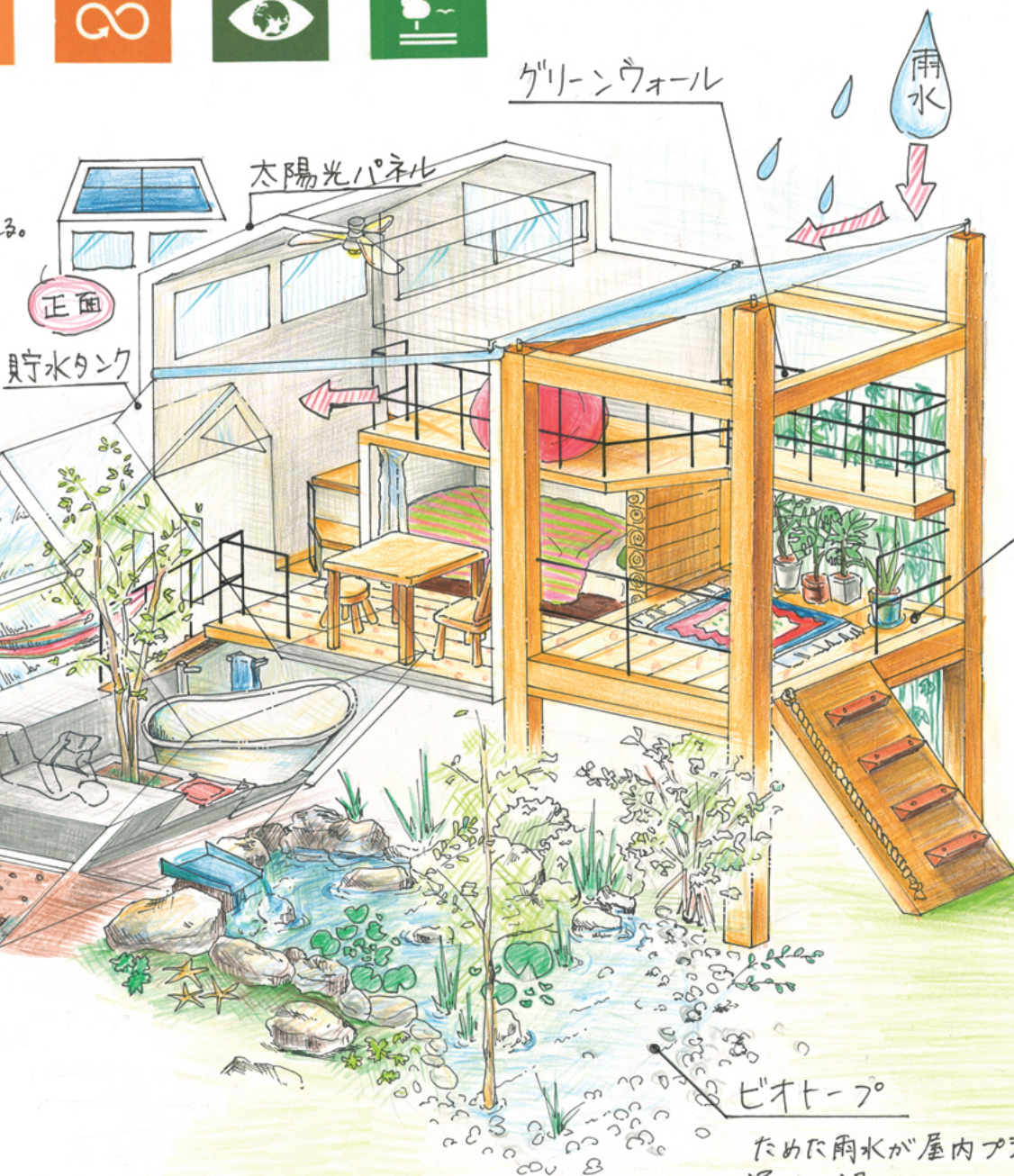


一面がガラス(り)で貯水タンクにためた雨水が通る。そして、プランター部分に流れる。しかし、一部の雨水は順環され再びガラス面に流れる仕組み。効果成果としては流れる水の音がストレス軽減。日光も取り入れるが遮光にも。

アクリルウォール

屋内自体が植木鉢

水はけもいいが順環システムがあるので、グットして水は1滴も逃さず利用。



グリーンウォール

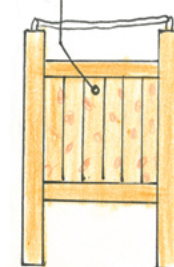
太陽光パネル

正面

貯水タンク

雨水

もともと床板だった板。床板を取り外し、外側に取っつける。



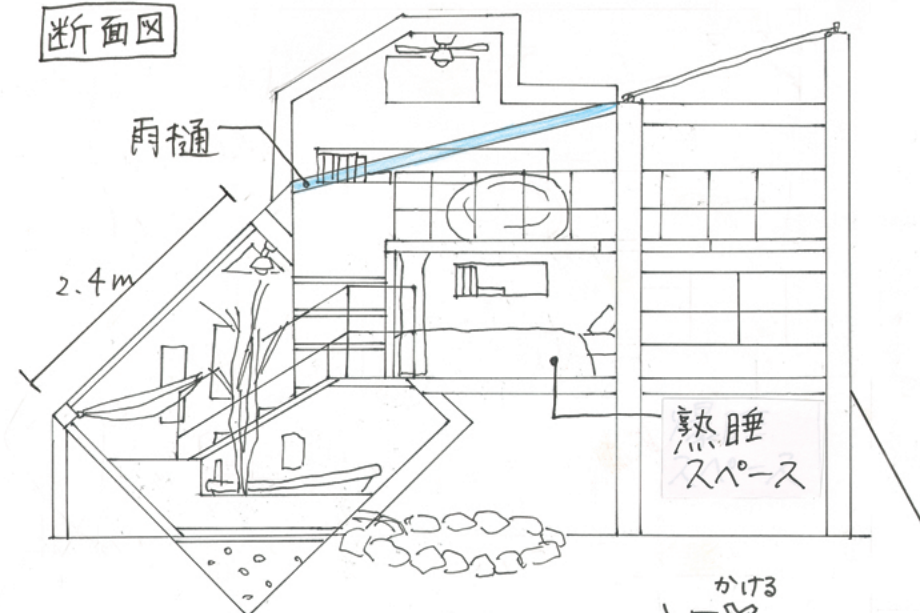
解体できる床

雨の日や風が強い日に床板を解体し壁を作ることができる。板は3層に積み重なっている。(3面分)

段差やハンモックを用いて様々な体勢で過ごすことができる空間
仮眠スペース

ためた雨水が屋内プランターを通り、ろ過される。しかし、廃水された水は土を通してきているので栄養満点。

断面図

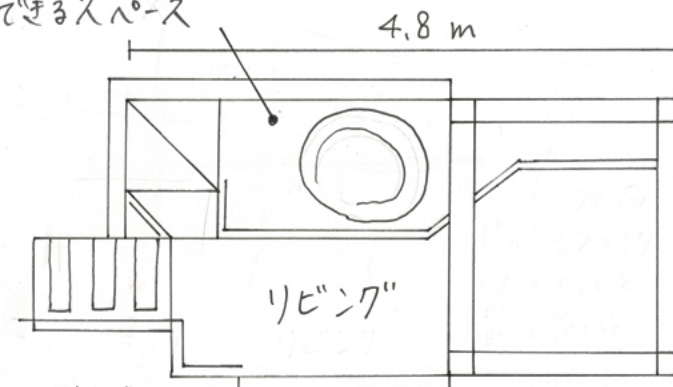


室内・屋外要素を含んだ空間

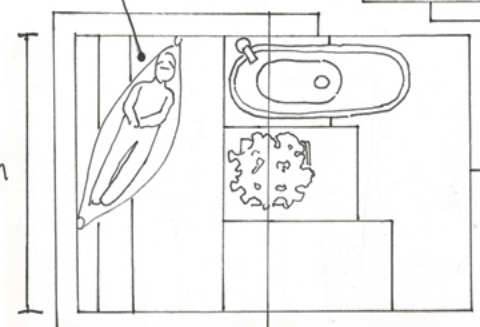
かける
入口
バルコニー

- ・段差がたくさんあるので仕切りがなくても、各スペースを設けることができる
- ・室内の木には湿度調節、空気清浄、リラックス効果がある
- ・床板や木の目や質感は心理的な安定感をもたらす
- ・読書スペースで風に揺られうとうとできるスペース
- ・部屋全体に新鮮な空気を送り込む
- ・ここにハンギンググチェアを置くと◎

平面図



2.4m



寝る前の入浴は、睡眠の質を高める効果◎

- ・寝つきが良くなる
- ・深い眠りを促す
- ・疲労回復効果
- ・ストレス軽減