



私のデスクから始まる

植物とあかりのオフィス革命

パーソナル・バイオフィリックデザイン



バイオフィリックデザインとは

オフィスの緑化

バイオフィリックデザインとは、人がもともと持っている「自然とつながりたい」という気持ちを生かし、植物や木、光、風などの自然を暮らしや仕事の場に取り入れて、心地よく健康に過ごせる環境をつくる考え方です。

■ 目的・・・

人が自然とのつながりを感じられる環境をつくり、心身ともに快適に過ごせるようにすること。

■ 期待される効果・・・

ストレスの軽減
集中力・創造性の向上
気分転換やリフレッシュ
心身の健康や幸福感の向上





あなたのデスクはどんな環境？



自分の環境は自分で作る

オフィスの緑化は、働きやすい環境づくりとしてとても大切です。

しかし、その環境は「みんなのため」のものです。

一人ひとりの気分や仕事、その日のコンディションまでは対応できません。

だからこそ、これからは自分のデスクを自分らしく整え、自分に合った環境をつくることが大切です。

環境は、与えられるものから、自分でつくるものへ。



小さな草花を、灯りに生けることから始まる。

それは、朝の数分でできます。



見つける



生ける



灯す



私の時間、私の空間。

あかりを灯すと、 そこが自分だけの 空間になります

あかりは、壁やパーティションがなくても、自分だけの空間をつくってくれます。

それは、心が安心できる「心理的な空間」です。あかりが灯ると、周りの人は自然と視線が光に向くため、自分が見られているという意識が和らぎます。

さらに、焚き火を見つめるように心が落ち着き、目の前のことに集中しやすくなります。





これだけで、マインドフルネスになります

自分で環境をチューニング（調律）する

集中力が増す

リラックス

コミュニケーション

創造力





整うから、調うへ。

「リセット」から「チューニング」へ



疲れた後にサウナで「整う」
これは、リセット（回復）。



疲れる前に草花灯で「調う」
これが、チューニング（調律）。



一人ひとりのデスクに灯ったあかりが、やがてオフィス全体の風景になる。

あなたは、
小さな草花を生け、
デスクに灯す。
それだけです。





取り扱いについて

大丈夫?

水



蓋付きの
フラワーチューブ

熱



熱が少ない
LED光源

電源



PCの
USBから給電



朝は爽やかに、夜は穏やかに。

白っぽいLEDの光には、青い光が多く含まれています。
そのため、夜くつろぐためのあかりにはあまり向いていません。
でも、見方を変えると、この光は朝との相性がよく、草花の緑を美しく見せてくれる光でもあります。

私は55年間、照明デザインに携わってきましたが、「あかりは夜に灯すもの」という思い込みがありました。
ところが、毎朝、草花を摘み草花灯に生けるようになって、その考えは変わりました。朝から気持ちが爽やかになり、心が潤うのです。
仕事中もパソコンの横で灯していると、不思議とリラックスして集中できます。

草花灯は、電球色LEDの光を和紙でやさしく包み込み、温かみのあるあかりにしています。それでも、朝に適したLEDの光の特性はそのままです。

この小さなあかりは、朝から働く人の心を整え、ウェルビーイングが求められるこれからのオフィスで、きっと職場環境を変えていく力になると思います。





草花灯があるオフィスのイメージ

草花灯があるオフィス（朝）



社員が朝摘んできた草花を
そえた草花灯がやさしく灯り、
オフィス全体がリラックスした
爽やかな雰囲気。今日も気持ちよく一日を
スタート。

あかりが灯ると、そこに自分だけの空間が生まれます。

この感覚は、言葉だけでは伝わりにくいかもしれません。

でも、一度その空間を体験すると、体と心が自然にその心地よさを感じ取ります。

すると、何もない空間では物足りなさを感じるようになります。

草花灯がないオフィス（朝）



朝から真剣な空気が漂い、
社員それぞれが集中し、
やや張りつめた雰囲気に。

それほど環境は、人の心に大きな影響を与えているのです。

私たちは、毎日同じ環境で過ごしていると、それが当たり前になり、不快さやストレスにも気づかなくなります。

だからこそ、自分に合った環境を意識してつくることが大切なのです。