
究極の寝床論

Theory of the Ultimate Sleeping Place

日本建築チーム

UI都市調査プロジェクト

目次

1. 林敬庸の究極の寢床論 ……………04
2. 伊藤美咲の究極の寢床論 ……………16
3. 横見賢一の究極の寢床論 ……………20
4. 工藤英翔の究極の寢床論 ……………26
5. 戸塚愛美の究極の寢床論 ……………30
6. 別井里緒の究極の寢床論 ……………36
7. 柴田空の究極の寢床論 ……………40
8. 清田結の究極の寢床論 ……………46
9. LEE YUBINの究極の寢床論 ……………50

Theory of the Ultimate Sleeping Place

HAYASHI Takatsune

What is Mental Health?

It is a word that is often heard, but upon thinking about it, it is difficult to understand. Mental illness, strong or weak mental state, mental disposition, age, and there are significant individual differences. I was troubled, mentally as well...

When I, a carpenter, linked mental health to Japanese architecture, I wondered where in a house one could find a place to calm their mind.

Living space, kitchen, bathroom, toilet?

Oh wait, how about the place to sleep.

The time spent sleeping amounts to approximately one third to one quarter of our lives.

So I decided to contemplate what the "ultimate sleeping place (Nedoko)" would be.

Looking back at the history of sleeping place in Japan, it seems that there were sleeping arrangements like beds during the Jomon period. I think the foundation of Japanese architecture was completed in the Yayoi period with the creation of pillar-supported houses. Therefore, the existence of beds is understandable.

In the Heian period, they used to lay tatami mats on wooden floors as if they were futons. During the Kamakura period, cotton futons were born. In the Edo period, there were also futons and they must have become more comfortable. Humans in Japan have been thinking about beds for tens of thousands of years, since the Stone Age.

This time, in order to begin our investigation and research on the "ultimate sleeping place," I was teamed up with high school students. University

students who will support us will also participate in the research.

This time, in order to begin our investigation and research on the "ultimate sleeping place," we have decided to team up with high school students. We would have university students who are supporting us participate and conduct investigations together.

First, we discussed how to proceed with the "ultimate Nedoko" research and decided to conduct a market survey. We narrowed down locations to research by discussing our opinions as a team.

■ Walked around Tokyo. Took buses, trains, and monorails. I felt the atmosphere of the urban center/city center.

■ Went to a 450-year-old bedding manufacturer in Nihonbashi. No matter if it was a mattress, pillow, or futon, I was amazed by the thoroughness of the research that has been conducted on the firmness, height, weight, and materials used. The attention to detail by Japanese manufacturers is beyond impressive.

■ I personally experienced the Great Hanshin Earthquake and visited evacuation shelters for work, where I saw parents sleeping with their babies and elderly individuals in need of care, all in an open gymnasium without any partitions. I cannot forget those scenes. With those thoughts in mind, we went to a disaster prevention center to investigate sleeping environments during disasters. Experiencing the mentally challenging environment of evacuation shelters made me realize the importance of having a

place to sleep peacefully, at the very least.

■ Workshop with a company that creates fragrances. I was surprised by the multitude of scents that exist on Earth, with a staggering number of 400,000 species. When analyzing the relationship between one of the five senses, the sense of smell, and sleep, it becomes apparent that the perception and preference of each individual is key, as what may be considered a pleasant scent can vary greatly.

■ To cultivate my personal sensibility and design, I visited art museums and exhibitions of architectural models. In Tokyo, there are many options, and we were able to attend an exhibit related to sleeping spaces at the perfect time. In creating things, aesthetics are an essential point in my opinion. This is because even with the same blueprint, the finished

product can be vastly different depending on the craftsman's artistic sense.

Based on the research so far, I have decided that each one of us would create a design and model of our own "sleeping place". With the freedom to create, each maquette in CG, VR, and with the landscape, and concepts of each "bed" that have been created are all unique and interesting ideas.

These ideas would probably not have come up if the participants were older or if it was a gathering of architects. The ideas of high school and college students in their teens are wonderful. I hate to say this, but if the age group were higher or if it was a gathering of architects, such ideas would not arise. The thinking of high school and university students in their teens is outstanding.

Each bed is unique and designed with careful consideration to the location, time, and surrounding scenery. The attention to detail regarding the bed's size, lighting, decoration, sound, temperature, and other factors is infinite. "The ultimate Nedoko" is an exclusive entity that cannot be replicated.

However, one common factor is the importance of a safe and comfortable sleeping environment, which is not necessarily a luxury suite. This may be the essence of the true "ultimate bed."

In the culture of Japanese architecture that has continued for a thousand years, I wonder how many houses I have built in my 25 years as a carpenter.

I have also done a lot of remodeling, and there was always a bedroom.

Was it really a "safe" space for the people living there?

This time, I was prompted to rethink this issue by my team, and it became an unforgettable challenge for me from now on. This is something that we should definitely pursue even in shelters, in the event of natural or man-made disasters. I want to be a carpenter who can think and create a space where people can sleep safely and with peace of mind.

Since the birth of humanity, what have we done to protect ourselves from beasts and dangerous insects, and to survive scorching summers, freezing winters, and typhoon storms?

We dug holes, piled up dirt, climbed trees, hung vines, and searched for plants that were gentle on the skin. Then we used wood, dirt, stone, and plants to create houses with roofs, walls, and floors, and even made our own bedding.

Different materials were created. Like concrete, glass, and plastic.

and with the advent of electricity, we pursued even greater comfort with lighting, air conditioning, music, and visual media.

This is the history and culture up until now.

What will society be like in the future?

I can't help but wonder what kind of sleeping spaces we will have in the midst of the advancing digitalization.

What will the sleeping places of the future, in a hundred years or a thousand years from now, be like?

I definitely want to see them, experience them, and above all, sleep in and on them.

Daiku-toryo (master carpenter) is not only a designer but also a foreman who manages the construction site.

This time, in regards to my experience as a Daikurotaryo with my "ultimate Nedoko" team, here are my thoughts.

Ken

You are an individual who handles tasks calmly and creates a sense of comfort for others. I have a feeling you will become a craftsman who creates virtual worlds in the future.

Kiyo

Strong interest and aesthetic sense for Japanese-style spaces. I was overwhelmed by the deep thoughts in your statements multiple times.

Sora

Words and ways of thinking about space come from your kindness. Your worldview is endearing.

Itou-chan

You have a lively spirit, a sense of inquiry, and are action-oriented.

I believe that a young individual like you will surely pioneer the future.

Rain

I respect your strong will to research with quiet curiosity. a simple attitude towards putting these qualities into action, which is something I should learn from.

Mahiro

I admire your value for things that you feel are cute. And the eyes for viewing art pieces in museums are unforgettable.

Eika

Your unique ideas in model-making were incredible. You have something that exceeds even that of an architect.

Yubin

I was moved by her philosophy rooted in her knowledge of Korean culture and her tenacity to take action even in unfamiliar cultural environments. Yubin, who was my right arm, spoke of an "unbelievable ambition," which I am sure will come true.

I am certain that we have found like-minded companions. Everything we have learned through this project will undoubtedly be applied to the long-standing tradition of carpentry that lies ahead. I believe that I have a duty to pass down my work to

future generations. It is not just about passing down technical skills, but also about the transmission of culture.

And now, mentally, I'm feeling on top of the world.

Master Carpenter,
HAYASHI Takatsune

林敬庸の究極の寢床論

メンタルヘルスとは？

よく聞かすが、改めて考えると難しい言葉だ。
心の病、気が強い、弱い、気の持ちよう、
年齢差関係ない、かなり個人差があるだろう。
僕は悩んだ、メンタル的にも・・・。

大工の僕が、メンタルヘルスと日本建築を結びつ
けた時、家屋で精神を落ち着かせる場所とは？
居間、台所、お風呂、トイレもありか？
そうだ、寝室はどうだろうか。

人生の3分の1から4分の1を費やす睡眠時間。
その場所となる寝室をテーマに「究極の寢床」と
はを考える事にした。

日本での寝室の歴史を振り返ると、縄文時代には
ベッドのような寝具があったようだ。

弥生時代には、柱建ての家屋ができ、日本建築のキソが完成されたと僕は思う。

だから、ベッドの存在は納得できる。

平安時代になると木の床に畳を敷いて敷布団のように使用した。鎌倉時代になると綿の布団が生まれる。江戸時代に敷布団もあり、より快適になったはず。日本に居た人類は石器時代から何万年もの時間をかけ寝床を考えてきたのであろう。

今回、「究極の寝床」の調査・研究を始める上で、高校生とチームを組むことに。サポートしてくれる大学生にも参加してもらい研究を行うことになる。

まず初めに「究極の寝床」をどのように進めるかを話し合い、市場調査を行う事にした。行き先もチームのみんなで意見を出し合い、調査先を絞った。

■東京を歩いた。移動はバス、電車、モノレールにも乗り、都心を感じた。

■日本橋で450年続く寝具メーカーへ。マットレス、枕、布団、そのどれをとっても硬さ、高さ、重さ、素材に至る全てにおいて、ここまで研究されている事に改めて驚く。日本のメーカーの探究心のこだわりたるや半端ない。

■僕が阪神大震災を経験し、仕事先で避難所を訪れ、そこで見た赤ちゃんと添い寝する親の姿や、介護が必要な高齢者まで、仕切りのない体育館にいる光景は忘れる事が出来ない。

その思いもあり、災害時の睡眠環境などを調査しに防災センターへ。避難所での精神的に厳しい環境の中、せめてゆっくり眠れる場所の大切さを感じる事となる。

■香りを作る会社とのワークショップ。地球上に存在する匂いの多さに驚く。その数なんと40万種。五感の一つである臭覚と眠りの関係进行分析すると、ひとえに香りと言っても、個々の感覚や好みでしかはかることはできない。

■個人的感性や意匠をふくらますため、美術館、建築模型の展示に行く。東京では選択肢も多く、寢床につながる作品展示があり絶妙なタイミングだった。ものをつくるなかで、美的感覚はとても重要なポイントだと思っている。なぜなら同じ図面でも造る職人の美意識で仕上がりが全く違うからだ。

これまでの調査を踏まえ、今、自分が思う「寢床」の設計、模型を制作してみることにした。自由な発想の元、出来上がってきた各々の「寢床」の模型、CG、VR、風景、コンセプトは个性的でおもしろいアイデアばかり。

これが、年齢層が高かったら、建築家の集まりだったら、こんなアイデアは出ないだろう。10代の高校生、大学生の思想が素晴らしい。

それぞれ個性的で、寢床がある場所、時間、周りの景色も含めて考えられている。そして、寢床の広さ、明るさ、装飾、音、温度などのこだわりは無限。「究極の寢床」は唯一無二の存在でしかない。ここに至った。

ただし共通している事は、安全で安心して眠れる空間。決してスイートルームのような高級な部屋ではない。これが本来の「究極の寢床」なのかもしれない。

千年続く日本建築の文化、僕の25年の大工歴の中、何件家を建ててきただろうか。リフォームも沢山やった。そこには必ず寢室があった。



伊藤美咲の究極の寢床論

究極の寢床の定義として、
どんなことがあっても
そこでぐっすり眠れば
いつも通りの日常を続けられる場所

だと考える。

その条件として、

- ①精神的リラックス
- ②視覚的リラックス
- ③身体的快適さ
- ④プライベートが保たれること
- ⑤ポジティブな思い出に起因するものがあること

が挙げられる。

上記の条件が満たされていれば、いつでも
どんな人でも究極の寢床は作れると思う。

私の場合、

①を満たすものとして、

自然が目に入る、澄んだ空気のところ

②を満たすものとして、

暖かみのある照明と落ち着いた色の寝具

③を満たすものとして、

十分に手足を広げられる広さのローベッド

④を満たすものとして、

完全個室の空間

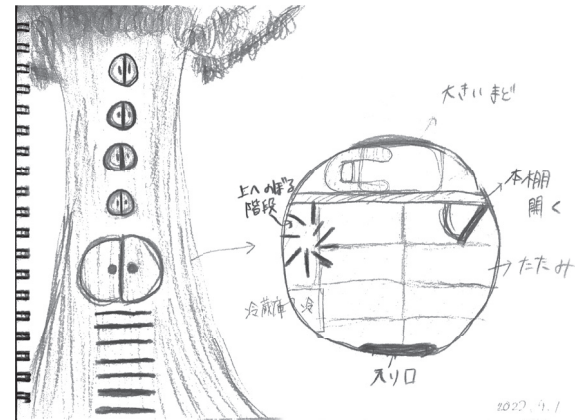
⑤を満たすものとして、

何度も読み返している気に入った本専用の本棚

などが挙げられた。

死ぬまでの3分の1を過ごす場所で

贅沢に寝よう。



横見賢一の究極の寢床論

究極の寢床。それは自分の居場所だと感じられて、どんな時でも生きていく上で心の支えになるような場所のことである。そう考える理由を説明する前に、まず私の中の究極の定義をはっきりさせておく。究極とは自分にとっての最高、何ものにも代え難いことである。ということは究極の寢床とは最高の何ものにも代え難い寢床ということになる。何ものにも代え難い寢床とはどういうものなのだろうか。何をもって最高とするのだろうか。

寢床と言っても布団やベッドがいいと言う人もいるだろうし、床で寝るのが一番だという人もいるかもしれない、原っぱなどで地面に寝そべるのがそれだという人もいるだろう。その人が寢床と言ってしまえばどこでも寢床になると思っている。それでは何ものにも代え難いというのはどういうことなのだろうか。

私は、自分の居場所だと感じられることだと思う。自分の居場所があるということは外で様々なことがあってもそこに帰れば何物にも邪魔されることなく安心することができるということである。

たとえ最高品質の寝具があろうと、そこが知らない土地で知らない人が隣にいる状態では寝ることは難しいだろう。人はそこにいてよいという安心感が感じられ、自分が自由にできるような場所でないと寝られない。だが自分が「心地がいい」と感じるものが究極の寢床には必要不可欠である。なのでそういった自分に合った寝具も究極の寢床を構成する重要な要素だ。

これらをふまえると究極の寢床に必要な条件は

- 1 居場所があること
- 2 自由であること
- 3 快適であること

快適さだけでなく自分の居場所があると感じることができることが重要だ。

それでは最後に私の究極の寢床の条件をまとめる。1つめは自分の好きなようにできる場所だ。やりたいたいことを自由にできるということはとても重要で自分の居場所だということを感じることができる。

2つめは好きな音楽だ。私は寝つきが悪いのでリラックスするために必要だ。

3つめはシトラス系の香りだ。寝るときによく使っていたクリームに似ていて安心できるからだ。

4つめは抱き枕だ。これがないとどんな態勢で寝ているのか分からなくなるからだ。

5つめは暗い部屋と寝具だ。夜でもカーテンをしていないと外の明かりが気になるので重要だ。寝具はベッドで掛け布団は軽めのものが多い。

横見賢一の究極の寢床の条件

- ・自分の居場所
- ・安心できる環境
- ・シトラス系の香り
- ・抱き枕
- ・起きてコンディションがよくなっている寝具



工藤英翔の究極の寢床論

人それぞれ、眠りにつくために必要な要件は違うと思いますが、私が考える究極の寢床は、やはり不安な要素がないことが第一条件になるかと思います。心理的に安心できていないと気持ちが落ち着かず、眠りにつけないはずです。そもそも、まだ文明も始まっていなかった太古の人間は洞窟や堅穴式住居(Pit house)などで暮らしていました。野生での人間は身体的には弱体寄りのような気がします。このような野生環境で生き延びるためには、身の安全を確保できる空間を利用したりして、(または作り)住み、寝ていたと思います。当時は野生の動物からの襲撃などの不安があったとします。現代に戻ると、日々のストレスがその不安の要素として代わっていると思います。

私はこのストレスに対する解消法を考えてみた結果、自然がくれる癒しというものと共に、幼い頃の毛布に包まれて大切に面倒を見られていた記憶

などを思い浮かばせるところで、発生する包み込まれる安心感に着目しました。

まだ考察中になりますが、このように、私は色々な根本的な欲求の理由を考え、またそれを満たされる要件とは何かを考えていきたいと思っています。



戸塚愛美の究極の寢床論

眠るためのコンセンサス

寝たいときに寝たい。起きたいときに起きたい。眠いなら寝たい。朝にzoomミーティングを入れないでほしい。昼も寝ていたい。人はこれを社会不適合と呼んだりするが、医者はこちらを『ずっと続けているとあんまりよくないですよ※1』と言う。

安心して寝たい。清潔な布団および清潔な身体で寝たい。寝るとき以外は起きていたい。できれば毎日9時間寝たい。寝るのが遅くなってしまった翌朝は遅くまで寝て、帳尻を合わせたい。自律神経を整えたい。何時に寝ても健康でいたい。どのくらい寝ても自分でいたい。寝ても寝ても眠い、をやめたい。寝る時間でうしろめたさを感じたくない。活動時間の少なさを嘆いたりしたくない。明日のためだけに寝たくない。健康を過信したい。できればちゃんと寝て起きたい。永遠に寝るってどういうことだろう。

例えば、じぶんのベッドの右側にプー・チンさんが寝ていて、左側にバ・イデンさんが寝ていて、北側あたりに習近・平さんが寝ていて、そのまわりにスナ・クさんが寝ていて、マク・ロンさんがいて、それから、ヘ・ルツォグさんがいて、ムル・ムさん、ア・ルヴィさんがいたとしよう。究極の寢床の出来上がり。君はきつと、ゆっくりぐっすり眠れるだろう。こんな状況は訪れないので、安心して目をつぶっていい。

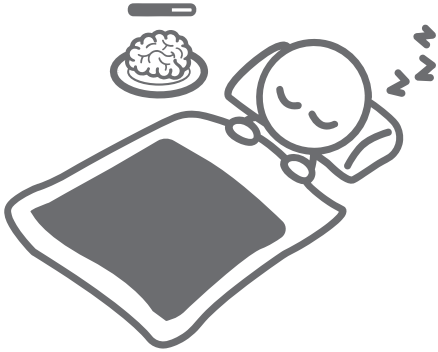
祇園精舎は音もなく、諸行無常を数える暇なし。沙羅双樹の花が咲こうと、盛者必衰ならぬシステム。おごれるひとも、とはいえ人間。ただ春の夜の夢くらいは見たい。

自分よりも10以上も、歳の離れた彼らのやさしさは具体的だ。あくびの涙は決して、ただのぼんやりではない。「やさしさ」の輪郭に直に触れ、省みる帰り道。優しさは枯渇しない。繰り返される再生可

能エネルギー。現実的なセーフティー。問い直すイデオロギー。

悲しみに手を伸ばすのであれば、それなりの知識が必要だ。朝の重みを知るひとの絶望を見る。ならば、想像してみよう。

強制同期のシステムを。
 今日をたたえる方法を。
 明日を忘れる仕組みを。
 多くの感動の上書きを。
 取捨選択の技術を。
 忘却の不確かさを。
 掌にある最大の特権を。



※1 筆者が2021年9月にポリープが見つかり外科医に生活習慣を相談した際の『僕もね～、あなたと同じくらいの歳の息子がいるんだけど、ぜーんぜん起きないの！テレワークとかいって、昼まで寝てるんだよね。いつまでもやってるとね、体こわすからね、気をつけなさいよ』といった趣旨の話による。ちなみに筆者はいつも昼まで寝ているわけではないので注意したい。

別井里緒の究極の寢床論

1. 究極の寢床とは

西川さんの取材で分かった1絹布団を取り入れる、2部屋の壁を大好きな青に統一して落ち着いた色の空間、3床を大理石にして高級感を出す。非常時の寢床というより、日常の寢床と睡眠をより良く出来れば、普段の生活もより豊かになると考えた。

2. 究極の寢床の条件

- ・1人
- ・ゆったり出来る
- ・普段の生活をより良く出来る空間
- ・日々の疲れを癒してくれる空間
- ・仕事や勉強など日々の事をシャットアウト出来る空間



柴田空の究極の寝床論

今回、私が考えた究極の寝床は、公園にある土管のような、小さいオブジェクトのような寝床。私が小さかった頃の記憶を元に作ったものだ。今回の調査を通して、究極の寝床を作る上で重要なものは最大限の安心感だと思った。

究極の寝床を考えていく上で私は、最高の眠りとはなんだろう、というところからスタートした。私が寝ることに期待するのは、翌日の活動エネルギーを十分に貯めること。昨日の肉体的な疲れや精神的な負荷をリセットして、また一日を自分のやりたいことのために動けるようにしてくれるのが寝床の役割だという考えに至った。昨日の夜はテンションが最低で何もやる気が起きなかったのに、寝床で眠って朝目覚めたらやる気に満ち溢れていて、世界の見えるもの全てが素晴らしく思えるようになる、まで行けば何も文句がない。「最高に気持ちのいい目覚め」を常に提供してくれるのが究極の寝

床だと私は定義づけた。

西川さんを見学させていただいたときに、気持ちのよい目覚めを得るためには、深く眠り、睡眠のリズムをつくることが必要で、深く眠るためにはリラックスが不可欠だと聞いた。それならば安心感を極めれば究極の寝床ができる!というのが私の思考の流れだ。

わたしの寝床の安心ポイントは、

- ・個室で狭く囲まれた空間であること
 - ・緑や木を取り入れていること
 - ・幼い頃同じような空間で安心して寝れた記憶がある
- ということの3点だ。

1点目も2点目も、自分にとって安心感を増やしてくれるものだが、特に3つ目の記憶は安心感を大き

く底上げしてくれているように感じる。ここでは心地よく眠れたという成功体験が安心につながり、心地よい眠りを引き出してくれると思うのだ。以上が私の究極の寝床論だ。

補足:

最初、私は万人に合わせられる・どこでも寝られる寝床を目指していたが、調査していく中で多くの寝床パターンを見て、私のつくる万人の寝床は究極になり得ないという思いが強くなっていった。結局、中途半端なものしか描けずその路線は諦めた。



清田結の究極の寢床論

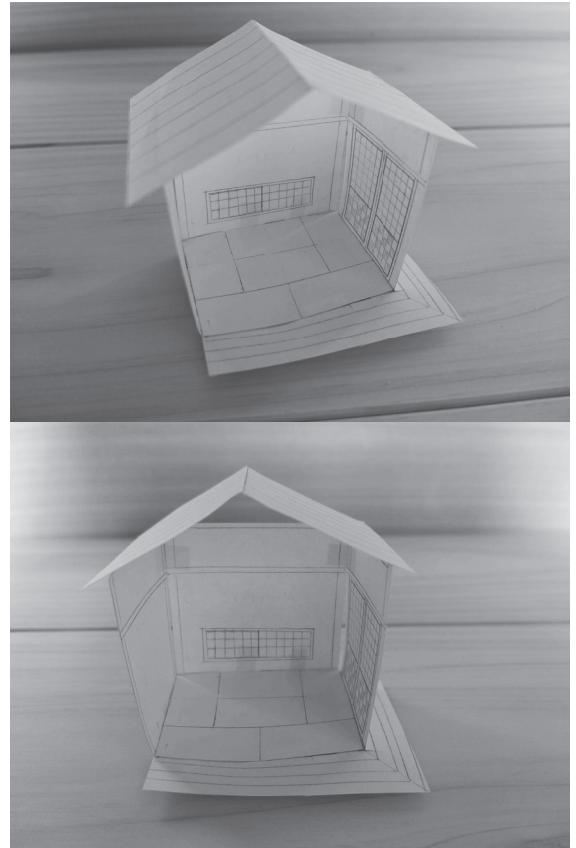
私たち建築チームは「究極の寢床」とはどんなものかというテーマで、思いつく限りを話し合いました。その度に発せられる意見、皆似て非なるものでした。静かな部屋か賑やかな部屋か、夜か昼か、香りや好きな家具、眠るまでのストーリー。意見は一向にまとまりませんでした。

また、人それぞれマットレスの相性が違うことを学び、好みの香りの違いも学び、これらは育った環境の違いなのではないかとも話し合いました。いつからかまたは初めからか追い求めるテーマは、「究極の寢床」改め「自分にとって究極の寢床」に変わりました。

「自分にとって究極の寢床」とはどんなものか。それはとても自己中心的なものでした。例えば、「田舎の六畳ほどの小さな小屋から綺麗な庭を静かに眺めて眠りたい。殺虫剤のツンとした香りと高く

硬い枕、そして格天井。」という私にとって究極の寝床があったとしましょう。これは多くの人が容易く想像できて、さらにいいよねと共感してくれるでしょう。ただテーマは、良いか悪いかでなく、究極か否か。

人それぞれ違う感性を持っているのだから、自分自身を見つめて自分らしさを探し、自己中心でわがままな部屋を作ることが「自分にとって究極」になるのだと思います。



究極の寢床について論じる前に、究極について考えたい。究極とは、物事をつきつめ、きわめること。また、その最後の到達点だと言う。

そして、自分が寢床を考えたい理由は、睡眠の時間が今日にとって唯一な孤独になり、ありのままの自分になる瞬間だと思ったからだ。スマホは人々に手のひらにもち運べる社会を提供した。インターネットは社会にさらに多くのつながりを作って世界観を広げている。

LEE YUBINの究極の寢床論

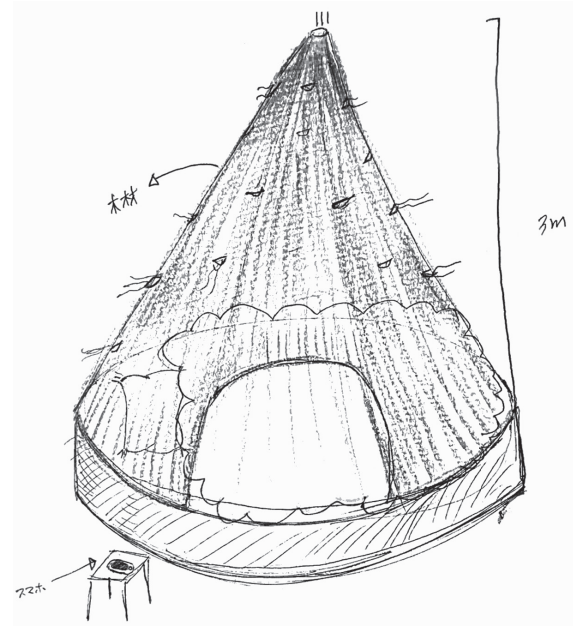
そして、今の寢床がきわめるべきところは、どうやって完璧な個人の空間を作れるかによると思う。どのようにして他人と距離を置いて自分自身に向き合う時間を設けるかが肝心なところになる。ここで、完璧な個人になって自分自身に向き合うことは、他者との社会との断切でなく、他人とのコミュニケーションするためのエネルギーを回復する

と同時に、自分自身を振り返ったり現実とは離れたりして自分に集中する時間としての意味である。

そこから、私が考える寝床が到達すべきところは、3つがある。それは以下の通りだ。

- 1) 1人でいられる空間
- 2) 快適な空間（私の場合、床暖房が必要）
- 3) 太陽光が入ってくる空間

1人である空間は静かで、瞑想できる場所、ありのままの状態に戻る空間を提供する視点から必要だと思う。快適な空間は外部から邪魔されない環境を造ることである。最後は、人間が最も自然に流れとサイクルに同化するために、朝になり日が出ると同時に目覚めることを狙いたい。屋根などに大きい窓を作って太陽光を浴びながら目覚める、それが私が考える自然のサイクルに基づいた睡眠である。





UI都市調査プロジェクトは、都市におけるメンタルヘルス(Mental Health)のあり方について、アーティストとユースの視点や発想、アプローチから実験的な共同調査に挑むアートプロジェクトです。

本書籍、「究極の寢床論」は、日本建築チームの調査員それぞれの思いをまとめた調査結果です。

究極の寢床論

2023年 1月 25日 発行

著者 林敬庸 伊藤美咲
横見賢一 工藤英翔
戸塚愛美 別井里緒
柴田空 清田結
LEE YUBIN

編集/デザイン LEE YUBIN

印刷 株式会社 グラフィック

発行 NPO法人 インビジブル



inVisible

MINDSCAPES TOKYO

