

眠りの空間をデザインするピーエス

旅の疲れを癒やすホテル、病気やけがを療養する病院、子どもたちが昼寝をする保育園やこども園——眠りにかかわる場所こそ、心身が解きほぐれるような環境にこだわりたいものです。私たちピーエスは人間の健康を出発点に、温度や湿度、空気の流れを考えてきました。冷水や温水を循環させて使い、ラジエータからの放射と自然対流の働きで、部屋のどの場所においても温度変化の少ない環境を保ちます。強制的に空気をかき回したり、機械的な音が出ることもありません。体に余計なストレスを与えることのない自然な快適さが、質の高い眠りに導きます。ぜひピーエスと一緒に眠りを考えてみませんか。



こども園〈保育室〉



宿泊施設〈客室〉

<http://ps-group.co.jp/>

北海道 ピーエス株式会社
〒061-1112 北海道北広島市共栄41-3
TEL. 011-372-7601 FAX. 011-372-8886

盛岡 ピーエス株式会社
〒020-0013 岩手県盛岡市愛宕町16-5
TEL. 019-653-3780 FAX. 019-653-3784

仙台 ピーエス株式会社
〒980-0801 宮城県仙台市青葉区木町通1-2-28
TEL. 022-211-5431 FAX. 022-211-5434

東京 ピーエス工業株式会社
〒151-0063 東京都渋谷区富ヶ谷1-1-3
TEL. 03-3485-8811 FAX. 03-3485-8833

新潟 長野ピーエス株式会社
〒950-2022 新潟県新潟市西区小針6-61-13
TEL. 025-230-6393 FAX. 025-230-6394

長野 長野ピーエス株式会社
〒380-0928 長野県長野市若里1-23-11
TEL. 026-228-4334 FAX. 026-227-4328

名古屋 ピーエス工業株式会社
〒466-0854 愛知県名古屋市中昭和区広路通5-9-3
TEL. 052-838-5525 FAX. 052-838-5526

大阪 ピーエス工業株式会社
〒564-0062 大阪府吹田市垂水町3-16-3
TEL. 06-6338-7151 FAX. 06-6338-7187

福岡 ピーエス工業株式会社
〒812-0041 福岡県福岡市博多区吉塚1-45-33
TEL. 092-710-6365 FAX. 092-710-6368

熊本 ピーエス工業株式会社
〒860-0028 熊本県熊本市中央区中唐人町1
TEL. 096-356-2201 FAX. 096-356-2269

ピーエスグループ本部
ピーエス株式会社 広報
〒151-0063 東京都渋谷区富ヶ谷1-1-3
TEL. 03-3485-8189 FAX. 03-3485-8779
Email. info@psk.co.jp



Popular Science 自然科学の日常化

マークの右半分を片手でおおってみてください。そこに残るのは自然の快さ。
もし自然の快さを、なにかに適したように享受したいと思ったら、人間の知恵が必要になります。
自然科学は誰にでも開かれています。

© Copyright PS Co.LTD.

眠り × 自然 + PS



「眠り×自然+PS」 interview

寝室は 生きる力を 再生する場所

稲葉 俊郎氏（特任教授/医師）

1979年、熊本県生まれ。医師、著作家。東京大学医学部附属病院 循環器内科 助教を経て、2024年まで軽井沢病院院長を務める。現在は慶應義塾大学大学院システムデザイン・マネジメント研究科(SDM)特任教授。西洋医学だけではなく伝統医療や補完代替医療も広く修め、医療と芸術、湯治、福祉などの架け橋に従事している。

WEB



Instagram



情報や刺激に絶え間なくさらされている現代社会。体調やメンタルのトラブルに悩む人は少なくありません。そうした中、臨床医としても豊富な経験を持つ稲葉さんは、「毎日の睡眠が『あたま』と『からだ』のバランスをリセットして、私たちに本来備わっている自然治癒の働きを回復します」と発信されています。

『いのちの巣に戻る行為』と表現する睡眠の重要性とは？そして理想的な眠りの環境とは？稲葉さんと一緒に考えてみました。

無意識を活性化させて心身を癒やす

——稲葉さんは「ウェルビーイング」*の考え方から、西洋医学の枠を越えた医療や福祉のあり方を提唱しています。どのようなきっかけから現在の活動を始めたのでしょうか。

私は医師として患者さんの診療に長年携わってきましたが、医療の本来の目的は薬や手術で病気を「治す」だけではなく、みずから「治る力」を引き出して、健康に導くことではないか—という問題意識がありました。着目したのが湯治や芸術などが持つ、癒やしやリラクゼーションの働きです。そこで医療の現場を離れて、より自由な形で研究や情報発信をすることにしました。

——その湯治や芸術は、健康とどのような関係があるのでしょうか。

私たちは温泉に入ると体の芯からリラックスしますし、良質なアートや音楽に触れたときは魂まで満たされて元気をもらえますよね。「無心になる」とか「我を忘れる」と言いますが、意識を解きほぐし無意識が活性化すると、自然治癒力が高まったり、エネルギーが回復するのです。「いのちが呼びさまされる場」と私は名付けているのですが、無意識になれる時間や空間を日常の中に上手に取り入れることが、心身の健康や幸福感、すなわち「ウェルビーイング」につながると考えています。



眠りこそが人生のすべて

——無意識によって体や心が癒やされるメカニズムを、もう少し詳しく教えてください。

普段私たちは、たえず意識を外の世界に向けて情報を取捨選択し、体に司令を出しています。いわば「あたま」がフルに動いている状態です。しかし、「からだ」が休みたいときにも、「あたま」は一生懸命動こうとします。そのずれが、「何だかすっきりしない」「体が重い」といった疲労感や違和感として現れるのです。そこで無意識に浸って「あたま」のコントロールからしばし自由になり、「からだ」を深呼吸させましょう、というのが私からの提案です。

——稲葉さんは、睡眠を「いのちの巣」とおっしゃっています。眠りにも「あたま」と「からだ」のバランスを整える効果があるんですね。

そうなんです。無意識を活性化させるためには、温泉や芸術のほかにも、ヨガや瞑想をしたり、おいしいごはんを食べたり、パワースポットを訪れたり…と、いろいろな方法があります。その中でも誰もが簡単にできることが睡眠です。私たちは毎日寝ことで、生きる力をチャージしているわけです。反対に、いい睡眠がとれないと、目覚めているときに元気に活動ができません。いのちの観点からみれば、眠りこそが人生のすべてなのです。

空気の質が眠りを左右する

——それでは睡眠の質を高めるために、理想的な環境はどういったものなのでしょうか。

深い眠りの世界に入るためには、意識を外界に向けるのではなく、自分の内側に向けるようにおすすめしています。そのためにも光、音、温度といった刺激やストレスはできるだけ減らして、リラックスできる状態をつくるといいでしょう。

——旅行や出張でよく寝付けないことがあります。そのくらい環境の変化にデリケートなのですね。

私もよく経験しますが、エアコンの風やファンの音、空気の乾燥が気になって、ホテルで熟睡できないという方は多いと思います。医学的にも、のどや鼻の粘膜が乾燥すると、かぜをひきやすくなってしまいます。事業者の方には眠りの空間について、もっと根本から考えていただけるとうれしいですね。

——私たちピースでも、ホテルや病院などの設計のお手伝いをしています。最後に環境づくりのヒントをいただけますか。

「心身の健康を保つ答えは自然の中にある」というのが私の持論なのですが、ピースさんのラジエータが作り出す柔らかな環境には、陽だまりのような温もりや、水辺にいるような涼しさを感じられて、通じ合う部分が多いと考えています。自然の中にあるような心地よく眠れる環境を、たくさんの事業者の方と日本中に作り上げてほしいと思います。

*ウェルビーイング(Well-being)：well(よい)とbeing(状態)からなる言葉。個人や社会のよい状態という意味。



取材場所／PSオレンジリ（熊本）

旧銀行の重厚なレンガ積みの建物を2001年にリノベーションしたピースのオフィス兼ショールーム。除湿型放射冷暖房PS HR-Cと建築空間デザインによって、高温多湿な九州の夏でも快適さを実現しています。

今回のインタビューは
ショート動画でもご覧いただけます

