

NILE

Nile's
DESIGNING FOR HIGH LIFE
No.220 June.2015
ナイルスナイル



British Elegance
新しいロンドン



幸福をもたらす“眠りの美学”

IDC大塚家具

「良質な睡眠」は幸せな生活を送る上で非常に重要な要素である。
だからこそこだわりたいのが、“ぐらすり環境”のつくり方。
IDC大塚家具では、「眠り改善プロジェクト」と称して
五感を通じて質の高い眠りを実現する寝室環境を提案している。
上質な眠りのための世界の寝具をそろえ、インテリア×眠りのプロフェッショナルが
一人ひとりに合う眠りをサポートする。
ロイヤルパークホテル ザ 汐留のIDC大塚家具のコンセプトルームで
ライフスタイルデザイナーの羽鳥冬子さんに、
アロマを取り入れた「眠りの美学」について話していただいた。

Photo TONY TANIUCHI Text Junko Chiba



羽鳥冬子(はとり・ふゆこ)

Bon22 代表取締役。青山学院大学卒。国際線CAを経て、ライフスタイルデザイナーとして独立。アロマをメインに食・美容・健康等トータルな視点で生活を豊かにする活動やオリジナルアロマブランドFYKを展開。著書に『アロマセラピー使いきり&組み合わせ事典』(マイナビ刊)などがある。

羽鳥さんを迎えたのは、ロイヤルパークホテル ザ 汐留の「バーバラ・バリー」ルーム。理想的な寝室環境づくりを提案するIDC大塚家具が、世界的に有名なデザイナー、バーバラ・バリーのデザインによるシンプルかつエレガントな家具でしつらえたコンセプトルームである。ソファ 563,760円、イス 309,960円、ドレッシングテーブル 999,000円、フロアスタンド 133,920円。



IDC大塚家具と1904年の創業のマットレス専門ブランドである米国キングスタウン社で共同開発した「レガリア」シリーズ。体型や好みに合わせて選べる。シングル71,820円～、全8型。



柔らかく豊かな音色が空間に広がるEmzシステムの波動スピーカー。耳だけでなく体全体を優しく包み込んでくれるので、睡眠前でも安らぎを与えてくれる。スピーカー「グラナダ」237,600円(アンプ別売)。

ぐっすり眠って、すっきり目覚める——そんな夢のような眠りを日常としている羽鳥冬子さんには、「入眠前約2時間の儀式」がある。

始まりは、入浴。炭酸水を片手に30〜40分、例えばばやる気をなくす香りと言われるクラリセージなどのアロマをたらのした湯船につかる。お湯はぬるめ。腰湯、足湯をまじえて温度を調節しながら、じんわり汗をかく。また入浴中は、体を洗う時も含めて軽いストレッチ。そうして1時間ほどして浴室を出たら、寝室のアロマディフューザーをセット。香りが漂う中で、ベッドに横たわるか、座るかして10分ほどゆったりとしたストレッチをして瞑想に入る。

「睡眠は導入時が一番大事。日中の活動時に働く交感神経から、心身をリラックスさせる副交感神経にしっかりと切り替える意味で、アロマが不可欠です。その時の体調や気分に合わせて、ラベンダーやオレンジなどの安らぐものを選んでいきます。瞑想に入ったら、香りに集中して、何も考えないように心がけています。明日のことを心配して緊張したり、今日のことを反省してよくよしていたりすると、いつまでも考え事をしている状態ではありませんから。頭の中が白くなるようなイメージから入ると、雑多な考えが消えていきます。そして深い呼吸。ふうーっと細く長い息を吐いていくと、体がベッドに沈んでいくよう。力が全部抜けて、いつの間にか眠っています。あと、『最高の笑顔』をつくることもポイント。肩間にシワを寄せたり、奥歯をかみ

しめたりしながら寝てしまうと、翌朝にその痕跡が残ります。シワの原因にもなるでしょう。顔の形状記憶」というか、睡眠は笑顔づくりにも貢献してくれます」

羽鳥さんは母親の妻家の寺に生まれ育ち、線香や花の香りに囲まれて育った。その頃から「香りのない生活は考えられない」くらい。小学生の頃は香り付きの消しゴムを集めたり、当時流行していたポプリにもはまった。さらにCA時代には海外で、日本ではまだ進んでいなかったアロマの世界に心酔した。こうしたことがCA退職後の今の仕事につながっている。8年ほど前にアロマセラピーインストラクターの資格を生かして教室を開き、やがて10年取り組んだヨガとアロマを組み合わせた、ポーズによって香りを変える、その名も「ヨガアロマ」というプログラムを開発。ここには、トレーナーとしての実績のあるピラティスや、初段の空手のエッセンスも組み込まれている。そんな羽鳥さんだから、寝る前の香りもヨガもオリジナルだ。

「入眠と同時に目覚めも重視しています。小鳥のさえずりや川の流れるなどヒーリング音楽を目覚まし時計がわりに起き、朝日を浴びて体内時計をリセットしています。睡眠中に体は水分を失っているため水をたっぷり飲み、朝食をしっかりとります。食事って体のリズムを整える大切な要素なんです。特に朝・昼・晩の食事の間隔は、5・7・12時間あけるのが基本。例えば深夜に夕飯を食べると、体が夕食を朝食だと勘違い

し、覚醒モードに入ってしまうます。睡眠不足や睡眠障害の原因の一つは、遅い夕食なんですよね」

CA時代は時差対策として「現地の時間に合わせて、いつでも寝て食べられる体づくり」に気を使った羽鳥さんは今、日の光と生体リズムに従う生活だ。ヨガに加えてスノーボードなどスポーツが大好き。そのアクティブな暮らしが深い睡眠にもつながっているようだ。

「健康に良いことはだいたい嫌われるものだが、人が唯一好むものがある。それは心地よい夜の眠りだ」とは、20世紀のアメリカの小説家E・W・ハウの言葉。けだし名言である。

こうした羽鳥さんのような理想的な睡眠環境を考える機会をIDC大塚家具でも提案している。5月30日から全店舗(一部店舗除く)では、質の高い睡眠を実現するための「グッドスリープフェア」を開催。スリープアドバイザーがその人に最適なマットレスや枕を選んでくれるほか、「眠りのメカニズム」「良質な眠り」についてのセミナーで、自分にぴったりの睡眠環境を学べる。睡眠の悩みやテーマ別のプランを体感できる眠りのコンセプトルームには、寝具、照明、カーテンを始め、色や音、香りを含めた睡眠環境を整えるものをトータルでコーディネート。さらに、IDC大塚家具が「最高峰」とするマットレス「レガリア」をしつらえた、ロイヤルパークホテルザ汐留の「バーバラ・バリー」ルームの宿泊体験プランも用意する。どちらにも、足を運んでみてほしい。