

# 雪の禅

視覚で感じる静寂



現代に生きる人たちは、莫大な情報や街の喧騒など、日々、精神が疲れている。

そのため、買い物や通勤の合間に通り抜けるだけで、心をリセットできるような空間があるとよいと考えた。

暗い空間で雪を見ることで、心を落ち着かせることのできるセルフグルーミングの空間を提案する。

## 視覚で感じる静寂とは

街で生活している学生や社会人に向けた建物。  
建物を利用することによって一時的に心をリラックスさせる。  
「視界で感じる静寂」がコンセプトであり、視界に入る情報量を極力減らし、降っている雪を眺めることで静寂を得られる空間としている。  
静寂という言葉聞いたとき、どのような空間を思い描くだろうか。  
ちなみに、静寂という言葉の意味は「あたりが静かなこと、様子。」とされている。そこで、静寂な空間とは「心が落ち着く空間」と考える。心の静寂をつくり出しやすい空間を考えたときに、視覚での静寂を意識した。視覚は五感による知覚の割合として、83%を占めている。それほど視覚が与える体への影響は大きい。冬季以外でも、ドライエリアの床には玉砂利が敷き詰められており、季節問わず静寂を感じることができる。



■ 視覚 83%  
■ 聴覚 11%  
■ 嗅覚 3.5%  
■ 触覚 1.5%  
□ 味覚 1.0%



## 敷地について

建物は札幌の街中の数ヶ所に配置する。  
街中にある建物内は気軽に利用することができる。  
仕事のお昼休みや帰宅中の人や、街で遊んでいる若者、主婦が買い物した帰りなどに寄ってもらうような場所。

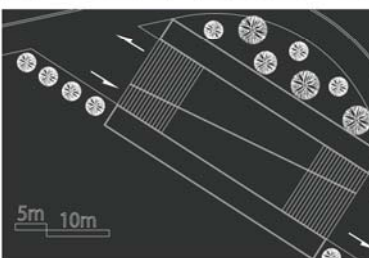
## セルフグルーミング（精神安定）

グルーミングとは動物が毛身づくろいなどのセルフグルーミングをするのは、精神を整える効果があると言われている。人間も必要時にセルフグルーミングをすることで、自分の意志で精神を整えることができるとよいと考えた。



## 戒壇巡り

日本には戒壇巡りという文化がある。戒壇巡り（別名：胎内巡り）とは、お寺の本堂の地下にある暗い回廊を手探りで進み、御本尊とつながっている錠前に触れることで、ご利益を得ることができるというものである。戒壇巡りでは暗闇に包まれているため、まるで母親の胎内にいるかのように感じる「子宮回帰」という現象が起こる。この戒壇巡りから発想を得て、今回の建物は考えられた。

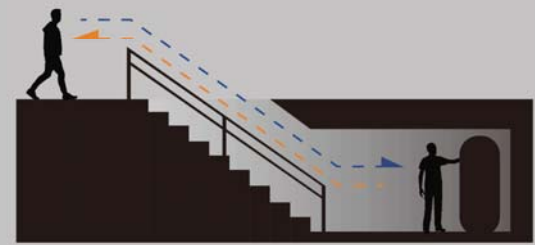


## 平面図

出入口は人間の行動パターンとして狭い→広い、明→暗へ動くという習性を利用し、入口を狭く出口を広くしている。

## 上を向くことの重要性

普段から下を向いて生活する人が多い現代人。この建物を利用することにより視線を上向きにし、いつもより周りのことを見れるようになる。



## ウォークスルーで心のリセット

すぐに通り返ることができる距離だが、静寂の中で頭や精神がリセットされることで、時間を忘れて、長い時間「禅」をした感覚になる。

