

照明を増やす前にチェックしてみましょう

作業中、無意識に目を細めていない？

- ☐ 生地の縫い目や織り目を見る時、目に力が入る
- ☐ 色の違いを確認する時、顔を近づけている
- ☐ 夕方から夜にかけて急に見えにくくなる

Yesが多い場合

明るさ不足ではなく、光の当たり方、影の出方が合っていない可能性があります

天井照明だけで作業していない？

- ☐ 天井の照明をつければ十分だと思っている
- ☐ 手元専用のライトは使っていない
- ☐ 作業台に自分の影が落ちることがある

天井照明+手元照明を前提に！

作業台周りが白すぎる、黒すぎる

- ☐ 白い壁の前で白っぽい生地を扱っている
- ☐ 黒いカッターマットを常に敷きっぱなし
- ☐ 目がチカチカする感覚がある

コントラストが強すぎて、目が無意識に疲れています

視線が手元だけに固定されていない？

- ☐ 作業中、ほとんど顔をあげない
- ☐ 遠くを見る場所が作業スペース内にない
- ☐ 休憩しても目が回復しにくい

照明だけでなく、視線を逃がす配慮が必要です

明るくしたのに疲れると感じる

- ☐ 照明を明るい物に変えた
- ☐ 照明の数を増やした
- ☐ それでも目の疲れは改善しなかった

見える環境にはなっても、目が楽な環境にはなっていない可能性あり

一カ所だけ直すならココ

- ☐ 手元照明を影ができる位置に置く
- ☐ 作業台周りの色を一色だけ見直す

このどちらかだけでも、目の負担は大きく変わります

完璧を目指さなくて良い理由

洋裁の作業環境に正解はありません。体格、作業時間、作るものによっても変わってくるからです。大切なのは、疲れたら調整できる余地があることです。