

# 在宅風水：集中力・流れ・運気を引き寄せる9つ の間取り

---

## 自序：占い師じゃありません

私は鼎隆（ていりゅう）、五十代半ば、道教正一派で二十五年間、火居道士（かきょどうし）を務めてきた。火居道士とは、簡単に言えば——私は廟に住んでいない。皆さんと同じように、買い物をし、料理を作り、スマートフォンで微信（WeChat）を返し、パソコンの前で深夜まで残業する。正一派の修行は深山にあるのではない。日常の烟火の中にあるのだ。

十年前ほど前、サンフランシスコでリモートワークをしていたソフトウェアエンジニアが私を訪ねてきた。彼は言った。「鼎隆師父、在宅勤務を始めて二年になりますが、効率がどんどん落ちていきます。毎朝起きるとベッドの横に仕事机があり、夜に横になっても頭の中はコードでいっぱいです。自分の能力の問題ではなく、自分の空間の問題だと思うのです。」

この言葉に私は目を覚まされた。かつて私が空間の配置を見ていたのは、主に住宅全体だった。しかしリモートワーク時代の到来によって、「一枚の机」が「一つの世界」になったのだ。あなたの仕事机は、ただの木板ではない。それは、あなたが毎日八時間を過ごすエネルギーの拠点である。

この本は「水晶を置いて金運を呼び込め」と教えるものではない——私はそういうことを語らない。運命を変える、運気を改める、金運を招く、邪気を祓う——これらの言葉は本書では一切使わない。私が語るのは、あなたが完全に検証できることだ。空間があなたの集中力、感情の流れ、身体感覚にどう影響するか。風水とは、本質的に、古人が二千年かけて蓄積した環境心理学である。私はこの二十五年の実践経験を、現代科学の視点と結びつけ、世界中のリモートワーカーのための実用マニュアルにまとめた。

あなたの仕事空間は一本の川である。あなたはその川を流れる水だ。良い配置は水を自然に流し、悪い配置は水を滞らせ、渦を巻かせ、蒸発させる。次のページを開こう。この川を浚渫（しゅんせつ）しにいこう。

---

## 第一章：あなたの机がなぜ重要なのか —— 司令位：あなたのエネルギー指揮センター

### 概念詳解

風水には「司令位（Command Position）」と呼ばれる核心原則がある。それはこういことだ。あなたが最も長く座る位置は、部屋の入り口が見え、背後に実壁または高い背もたれの支えがあり、かつ扉や窓の直接の気流の通り道にないこと。

なぜか。草原で草を食む鹿を想像してみしてほしい。捕食者が現れるかもしれない入り口に背を向けて座る鹿はいない。これは迷信ではない。すべての哺乳類の神経系に刻み込まれた本能である。あなたが扉に背を向けて座るとき、あなたの辺縁系（limbic system）——脳内で警戒を司る部位——は常に低レベルで活性化している。あなたの潜在意識が「背後からの危険」を監視しているのだ。一日八時間も続けば、この潜在的な緊張は大量のエネルギーを消耗し、午後三時に理由のわからない疲労感として現れ、深い集中状態（ディープワーク）に入れなくなる。

「背後に山を背負う（背有靠山）」は司令位の第二の要素である。背後は実壁であって、窓でも廊下でも開けた空間でもない。実壁はあなたに「背後は安全だ」という身体記憶を与える。これは現代のオフィスでも同じだ——ほぼすべての経営幹部の机は壁に面しているか、背後に高い収納棚がある。彼らは風水を学んでいなくても、本能的に最も心地よい位置を選んでいるのである。

第三の要素：「気の通り道」に座らないこと。扉と窓の間の直線は、気流が最も激しい通路（風水では「穿堂（せんどう）」と呼ぶ）である。この線上に机を置くのは、川の真ん中にテントを張るようなものだ——水は立ち止まってあなたを潤すことなく、あなたを押し流していく。あなたは気が散りやすく、苛立ち、じっと座っていらなくなる。

## 西洋との対照：環境心理学とプロスペクト・レフュージ理論（Prospect-Refuge Theory）

イギリスの地理学者ジェイ・アップルトン（Jay Appleton）は1975年に「プロスペクト・レフュージ理論（Prospect-Refuge Theory）」を提唱した。人間は、周囲環境をよく見渡せ（prospect）、かつ安全な庇護（refuge）を得られる位置を好むというものである。これは司令位とほぼ完全に重なる——扉が見え（prospect）、背後に壁がある（refuge）。

Journal of Environmental Psychology に掲載された研究では、扉に背を向けて座る従業員のコルチゾール（cortisol）レベルは、扉に向かって座る同僚より有意に高い。ハーバード・ビジネススクールのあるオフィス空間研究によれば、「視覚的制御感」を持つ従業員の仕事満足度は27%高い。

## 鼎隆の事例

2018年、上海のあるフリーランス翻訳者が私を訪ねてきた。彼女は寝室で仕事をしており、机は窓際、扉に背を向けていた。彼女は言った——自分の些細な物音への過敏さがどんどん増していった。上の階の足音、宅配便のノック、スマートフォンの振動さえ、彼女の心拍数を跳ね上げた。翻訳の仕事には高度な集中が必要なのに、彼女は毎日自分が「弓に驚く鳥」のようだと感じていた。

私は彼女の家に行った。机は西の窓にぴったりつき、窓の外に向かい、寝室の扉に背を向けていた。窓の外は団地の主要道路で、人や車が絶えず行き交う。扉は彼女の背後二メートルの位置にあり、家族がいつでも入ってくる可能性がある。

私は言った。「あなたの注意力の問題ではありません。あなたは意志力で自分の本能に逆らっているのです。毎日八時間、あなたの脳の扁桃体（amygdala）は低度の警戒状態にあります。」

修正は簡単だった。机を九十度回転させ、北の壁に沿わせ、窓に対して横向き、扉に対して正面に向けた。椅子の背後は実壁である。彼女は壁に濃い色のタペストリーを掛け、「背後の山」の感覚を強めた。

二週間後、彼女は私にメッセージを送ってきた。「鼎隆師父、なぜだかうまく言えませんが、今は座るともう立ち上がりたくなるんです。前はいつも、お尻に棘が生えたみたいに落ち着かなかったのに。」

「うまく言えない」のではない。あなたの身体が、ついに安全になったのだ。

## 実践演習：あなたのエネルギー監査

あなたが仕事場に座った状態で、第一視点の写真を一枚撮れ。部屋の入り口が見えるか。

仕事椅子に座り、一分間目を閉じよ。背後にある空間を感じ取れ。あなたの身体はわずかに前傾したり、緊張したりしていないか。

家族かルームメイトに、あなたが仕事に背後から近づいてもらえ。あなたはいつ彼らの存在に気づいたか。

再配置を実行せよ：扉に面するか横向きにし、背を実壁か高い本棚で支えよ。

新しい位置で三日間仕事をし、集中力の持続時間の変化を記録せよ。

## キーポイント (Key Takeaways)

- ・ 司令位はあなたのオフィスにおける最も重要な単一原則である——扉に面し、背を実壁にせよ。
- ・ 扉に背を向けて座ることは、あなたの扁桃体を低度警戒状態に置き、気づかないうちにエネルギーを消耗させる。
- ・ プロスペクト・レフュージ理論 (Prospect-Refuge Theory) は、風水が二千年にわたって知ってきたことを独立に確認している。
- ・ 机を九十度回転させるだけでも、安全感と集中力の身体感覚は一変する。

## 第二章：デスクの上の五行 —— あなたのキーボードは金、観葉植物は木、水差しは水

### 概念詳解

五行——木、火、土、金、水——は神秘的な元素ではない。エネルギー状態を記述する五つのメタファーである。

仕事机の上では、五行はあなたが手の届く範囲にある物に対応する。

- ・ **\*\*木 (生長・伸展・創造力) \*\***: 植物、木製の天板、緑色の文房具、鉛筆。木のエネルギーは春の朝である——上へ上へと発散する。多すぎれば: アイデアが多すぎて着地できない。少なすぎれば: 思考が硬直し、創造力が枯渇する。
- ・ **\*\*火 (情熱・行動・社交) \*\***: 赤い物品、照明、電子スクリーン。火のエネルギーは真昼の太陽である。多すぎれば: 不安、焦燥。少なすぎれば: 意欲の欠如、深刻な先延ばし。
- ・ **\*\*土 (安定・統合・着地) \*\***: 陶器のカップ、石の文鎮、黄色・茶色のデスクマット。土のエネルギーは午後の大地である。多すぎれば: 保守的で変化を拒む。少なすぎれば: 散漫で、根拠地がない。
- ・ **\*\*金 (明晰・構造・決断) \*\***: 金属製文具、白い物品、キーボードとマウス、ファイルトレイ。金のエネルギーは秋の肅殺 (しゅくさつ) である。多すぎれば: 冷淡、過剰分析。少なすぎれば: 境界が曖昧で、優柔不断。
- ・ **\*\*水 (流動・コミュニケーション・深み) \*\***: 水差し、濃い青・黒の物品、ガラス、曲線的な装飾。水のエネルギーは冬の深潭 (しんたん) である。多すぎれば: 情緒的になりすぎ、過敏。少なすぎれば: 意思疎通が滞り、インスピレーションが枯渇する。

### 西洋との対照

ミシガン大学の研究は、デスクに植物のある従業員の創造力得点が15%高いことを示す (木のエネルギー)。エクセター大学 (Exeter) は、従業員に自分のデスクを自由にレイアウトさせることで生産性が32%向上することを発見した (土のエネルギー——安定したコントロール感)。色彩心理学も五行に対応する。赤は覚醒度を高め (火)、青は創造的思考を強め (水)、緑は眼精疲労を軽減する (木)。

### 鼎隆の事例

ベルリンのあるUXデザイナーがオンラインで相談してきた。デザインキャンプ上の創造力は非常に高いが、プロジェクト管理と時間計画がめちゃくちゃだという。ビデオ通話でデスクを見た——木が過剰だった。三つの鉢植え、竹製ペン立て、木製本棚、緑色のマウスパッド。金属製の物品はほとんどない。

「あなたの五行では金が弱すぎます」と私は言った。金は風水において、切断・分類・構造を司る。調整：白い金属製ファイルトレイを追加、シルバークレーのデスク収納ボックスに交換、キーボードを銀白色のメカニカルキーボードに変更。観葉植物は一鉢残して二鉢を移動。

一ヶ月後、彼はメールを書いてきた。「Jiraのタスクが初めて期限超過しませんでした。ファイルトレイのおかげで、処理待ちの書類をどこに置くべきかわかるようになったからでしょうか？」

「プラセボ (placebo) かどうかは重要ではありません。効けばいいのです。金があなたの混沌を切り分けたのです。」

## 実践演習：五行デスク監査

デスク上の物品を五行表に分類せよ。各要素の数を数えよ。

先週の最大の仕事上の悩みを振り返れ：先延ばし（火不足）？ 創造力枯渇（木不足）？ 優柔不断（金不足）？

過剰な要素の物品を一〜二点取り除き、不足する要素の物品を一〜二点追加せよ。

調整前と調整後の写真を記録せよ。一週間後に感覚の変化を評価せよ。

## キーポイント (Key Takeaways)

- ・ 五行はエネルギーのメタファーである——文字通りの物質としてではなく、バランス調整の枠組みとして扱え。
- ・ 一つの要素が過剰に優勢であること自体が問題を生む。「火」（スクリーン）に溺れるプログラマーには「水」と「土」が必要である。
- ・ 「金」が不足している場合、金属製の物品（白いトレイ、金属ペン立て）を一つ追加するだけで精神的明晰さが変わりうる。
- ・ デスクの植物は単なる装飾ではない——それは創造力のための「木」のエネルギーだが、多すぎると集中力を散漫にする。

---

## 第三章：扉・窓・机の三角関係 —— エネルギーの入口、出口、そしてあなたの位置の関係

### 概念詳解

どの部屋にも三つのキーポイントがある。扉（気口）、窓（外部との交換口）、そしてあなたが座る位置。この三点が形成する気流の三角が、あなたがこの空間で「養われる」か「流される」かを決定する。

風水で最も古典的な原則の一つ：扉と窓を結ぶ直線上に座るな。扉と窓の間は、気流の速度が最も速い通路である。あなたの仕事位置は、この三角の「還流区」にあるべきだ——川の屈曲部の内側を想像せよ。そこは水流が遅く、餌が豊富である。あなたの机はその魚なのだ。

### 西洋との対照

ASHRAE（米国暖房冷凍空調学会）基準は、室内風速が0.2m/sを超えると人は不快を感じると指摘する。NASAのオープンオフィス空間研究は、主要通路に位置するワークステーションでは、静かな隅と比べてタスク切り替え頻度が40%高いことを発見した。感覚知覚のゲート制御理論 (Gating Theory) もこれを説明する。視覚チャンネルが継続的に扉方向の活動情報を受信するとき、ディープワークの能力はそれによって低下するのだ。

## 鼎隆の事例

2020年、ロンドンのあるヘッジファンドアナリストの書斎は細長い形で、扉が南端、窓が北端だった。机はど真ん中——まさに気流の直線上にあった。

「毎日午後三時になると、搾り取られたようになる。眠いのではなく、散っている感じです。」

線香を焚くと、煙は扉から窓へまっすぐに流れた。机は気流の高速道路にあったのだ。解決策：机を東の壁際に移動し、扉と窓の直線上にオープンシェルフを置いて「還流湾」を形成させた。

「最初の一週間はすごく変でした——静かすぎて。音が静かなのではなくて、自分の頭の中が突然静かになったんです。」

本棚の役割は気を遮ることではない——気を遅くすることだ。遅くなって初めて、気は人を養うことができるのだ。

## 実践演習

俯瞰図を描き、扉、窓、机の位置をマークせよ。

線で扉と窓を結べ。あなたの座席はこの線の近くにあるか。

線香を焚くか薄紙を使い、異なる位置での気流の強さをテストし、「還流区」を見つけよ。

座席が急流区にある場合：机を移動するか、気の通り道に本棚、屏風、背の高い鉢植えを置いて減速させよ。

## キーポイント（Key Takeaways）

- ・ 扉・窓・机の三角関係は、エネルギーがあなたを養うか、あなたを通り過ぎるかを決定する。
- ・ 扉と窓の間に座るのは、急流の中にテントを張るようなものだ。
- ・ エネルギーの通り道に置かれた本棚や背の高い植物は、気流を拡散させ、滋養のある渦を作り出す。
- ・ 線香やティッシュペーパーで気流をテストし、エネルギーが最も速く動く場所を文字通り見よ。

---

## 第四章：色彩心理学 × 風水 —— 部屋の色があなたの仕事状態にどう影響するか

### 概念詳解

・ **\*\*白・銀色（金）\*\***：明晰、精密、決断力。アナリスト、プログラマーに適する。しかし全面白は冷たすぎ、創造力を抑制する。

・ **\*\*緑（木）\*\***：生長、革新、忍耐。デザイナー、作家に適する。緑は人間の目にとって最も負担の少ない色である。

・ **\*\*青・黒（水）\*\***：深み、コミュニケーション、内省。カウンセラー、コーチに適する。しかし濃い青が多すぎると憂鬱を誘発する可能性がある。

・ **\*\*赤・オレンジ（火）\*\***：エネルギー、行動、社交。営業、カスタマーサポートに適する。しかし火が強すぎると不安と衝動性を招く。

・ **\*\*黄・茶（土）\*\***：安定、温かさ、着地。あらゆる長期安定出力の仕事に適する。

核心原則：壁は背景であり、主役ではない。仕事空間の壁面は中性的なエネルギーであるべきだ——ライトベージュ、ウォームグレー、パールグリーン。

## 西洋との対照

テキサス大学の研究は、白いオフィスの従業員のエラー率が、色彩の穏やかなオフィスより高いことを発見した。青緑系の色調では集中度が18%向上する。色には累積効果がある——赤い壁一面は初日には活力にあふれていても、一ヶ月後には理由もなく怒りっぽくなるかもしれない。

## 鼎隆の事例

北京のある動画編集者は、自分の仕事部屋を鮮やかなコーラルオレンジに塗っていた——「クリエイティブに感じるから」。半年後、彼女はますますクライアントと口論しやすくなり、編集のリズムはどんどん速く、どんどん断片的になっていった。

「あなたの壁はあなたに喝を入れ続けている。しかしあなたは四六時中、喝を入れられる必要はない。」壁三面をウォームグレー（中性的な土）に塗り直し、一面だけオレンジを残してアクセントにした。土のエネルギーが火を涵養（かんよう）し、熱情を制御可能な炭火に変えた。

三ヶ月後、彼女は言った。「クライアントが、最近の私の作品にはもっと『呼吸感』があると云ってくれます。」

## 実践演習

五分間静かに座り、最大面積を占める壁の色が何色かを観察せよ。

あなたの仕事の性質と照合し、必要な色をマッチングせよ。

壁を塗れない場合：大型の壁掛け絵画、着脱可能な壁紙、カーテン、デスクマットで色を導入せよ。

単一の色が壁面総面積の70%を超えてはならない。

## キーポイント（Key Takeaways）

- ・ 風水における色は周波数であり、迷信ではない——各色相は特定のエネルギー特性を帯びている。
- ・ あなたの壁は背景であって主役ではない。中性的な色調に意図的なアクセントを加えることが、全面高彩度に勝る。
- ・ 全面白のオフィスはエラー率を上げ、全面赤の壁は数週間かけて静かに苛立ちを増幅させる。
- ・ 壁の主色を仕事の核心ニーズに合わせよ：分析（白・銀色）、創造（緑）、深み（青）。

## — 第二部：第五章～第八章＋付録（日本語訳）

著者：鼎隆（ていりゅう） 正一派火居道士（かきょどうし）

---

## 第五章：断捨離＝気の流動 — 物理的散乱とデジタル散乱がエネルギーをいかに滞らせるか

### 概念詳説

「気」が最も恐れるのは淤塞（おそく＝滞り）である。風水における「断捨離」とは、ミニマリズムの美学ではない——注意力、精力、思考を滞りなく動かすための手段である。

三種のエネルギー淤塞：

\*\*地面の散乱\*\*：床に置かれた段ボール箱、這い回る配線。地面は根基（こんき＝根幹）である。根基が塞

がれば、人は全体として落ち着かなくなる。

**\*\*桌面の散乱\*\***: 積み上げられた書類、三ヶ月触っていない資料。桌面の散乱は、あなたと仕事のあいだにノイズの層を一枚挟んでいるのに等しい。

**\*\*頭上（ずじょう）の散乱\*\***: 吊り戸棚、梁（はり）、低すぎる天井。たとえ見上げなくとも、身体は上方に何かあることを知っている。

デジタル散乱は新時代の「気滞（きたい）」である。デスクトップに並ぶ三百のアイコン、五千通の未読メール、赤いバッジ——その一つひとつが微小な認知負荷である。それは情報ではなく、未完了タスクの亡霊なのだ。

## 西洋との対照

プリンストン神経科学研究所（Princeton Neuroscience Institute）の研究：視覚的散乱は神経リソースを競合し、脳の情報処理能力を低下させる。Sophie Leroyの「注意残留（Attention Residue）」理論：未完了タスクの物理的リマインダーを目にするたび、注意力の一部がそこに「残留」する。Gloria Markの研究：新着メール通知は、たとえ開かなくても注意力の流れを断ち切り、回復には23分を要する。デスクトップの五十のアイコンは、五十の恒久的「通知」に等しい。

## 鼎隆の事例

2016年、杭州。EC運営主管である彼女の書斎は倉庫でもあった——棚にはサンプルや包装箱が山積み。デスクの前は「段ボールの壁」、頭上には二列の鉄製ラック。

「毎日すべての照明をつけてからでないと仕事ができない。でないと息が詰まるんです」

仕事が辛いのではない。空間が彼女を消耗しているのだ。気はまったく流れ込めなかった——扉は商品棚に半ば塞がれ、窓辺には段ボールが積み上がっていた。頭上（ずじょう）の鉄製ラックを撤去した後、彼女は部屋の真ん中で涙を流した——「私の天井って、こんなに高かったんだ」

調整後、業績はむしろ上昇した。空間が彼女を消耗しなくなったことで、仕事に振り向ける余剰の精力が生まれたのだ。

## 実践演習：三段階清淤法（せいよほう）

**\*\*頭上（ずじょう）\*\***: 見上げてみよ——あなたの座席の真上に梁や吊り戸棚はないか？

**\*\*桌面（つくえ）\*\***: その日に必須のものだけにせよ——パソコン、水差し、ノート。それ以外は引き出しへ。

**\*\*地面\*\***: 椅子の周囲を一周歩いてみよ。足がどんな雑物にも触れてはならない。

**\*\*デジタル\*\***: デスクトップのアイコンは15個以内に抑えよ。受信箱は一画面以内に空にせよ。不要な通知はすべてオフにせよ。

## Key Takeaways（要点）

- ・ 散乱は停滞したエネルギーであり、刻一刻とあなたの神経リソースを奪い合っている。
  - ・ 頭上レベルの散乱は、身体が決して適応できない不可視の圧力を生む。
  - ・ デジタル散乱は物理的散乱と同等にリアルである——アイコン一つひとつが微小な注意散漫の課税である。
  - ・ プリンストン大が確認：視覚的散乱はワーキングメモリ容量を低下させる。
-

## 第六章：植物と自然光 — 執務空間への「生气（しょうき）」注入

### 概念詳説

風水は「生气（しょうき）」——生きた生命エネルギー——を重んじる。生气のない空間は、魚のいない池のようなものである。植物と自然光は、生气を注入する最も直接的な方法だ。

生きている植物の価値は、木製の置物よりはるかに高い——植物は持続的に空間とエネルギーを交換している（二酸化炭素を吸収し、酸素と水分を放出する）。これは動的な生气である。

自然光の重要性：全スペクトルの太陽光は、地球上のあらゆる生命の基礎律動である。自然光のない空間では、あなたは生存できる——しかし繁茂（はんも）することはできない。もし自然光をまったく得られないのであれば、全スペクトル灯（CRI > 90）が次善の策である。

### 西洋との対照：バイオフィリック・デザイン（Biophilic Design）

E.O. Wilson は「バイオフィリア仮説（Biophilia Hypothesis）」を提唱した：人類には自然システムと結びつこうとする内在的欲求がある。Human Spaces によるグローバル研究：自然採光が充足し植物のある執務環境では、幸福感が15%、生産性が6%向上する。植物は「注意回復理論（Attention Restoration Theory）」における「柔らかな魅力（Soft Fascination）」を通じて脳の回復を助ける——パソコン画面を見るのは「ハードな集中」、植物を見るのは「ソフトな集中」である。

### 鼎隆の事例

東京。あるソフトウェアエンジニアの「オフィス」は三平方メートルの無窓納戸（むそうなんど）だった。その中で二年間働き、深刻な季節性感情障害（SAD）を発症——夏でさえ気分は最悪だった。

「あなたは何日、太陽を見ていないか？」彼は一瞬言葉を失った。「ふだんは朝入って夜出る。週末は寝だめ……たぶん月曜から金曜まで一度も見えてないですね」

問題は風水ではない。生气の枯渇である。改造：全スペクトル日照灯を午前十時から午後三時までタイマー点灯。机の上に耐陰性植物を三鉢。九十分作業するごとにバルコニーで五分間立つ——スマホは見ず、ただ陽光を浴びて樹木を見る。

二ヶ月後、睡眠もコードも気分も明らかに改善した。「太陽光はオプションじゃない。俺の身体の充電器だったんだ」

### 実践演習

日中、あなたは執務位置で晴天と曇天を見分けられるか？ 見分けられなければ自然光が深刻に不足している。

一鉢の緑葉植物を主視野の縁（ふち）に置け——側前方、余光で緑を感じられる位置に。

無窓空間では高CRI全スペクトル灯が必須。タイマーで日出・日没を模擬せよ。

毎日の水やり、葉拭き、鉢回しを、モード切替の小さな儀式とせよ。

植物があるときとないときで、呼吸の深さがどう変わるかを感じてみよ。

### Key Takeaways（要点）

- 生きた植物は生气（しょうき）を宿す——呼吸し、成長し、動的にエネルギーを交換する。
- 自然光は概日リズムとメンタルヘルスの主時計（マスタークロック）である——贅沢品ではない。
- 緑を周辺視野に配置し「ソフトな魅力」を得よ——これは努力を要さない注意力の回復である。

- ・ 全スペクトル灯 (CRI > 90) は、無窓空間における太陽光の最小実行可能代替物である。

## 第七章：9種の部屋レイアウト案 — 長方形からオープンスペースまでの実践ガイド

### 1. 長方形の部屋

気流が直進しやすい。机は長辺の壁沿いに置き、両端には置かない。事例：ニューヨークのイラストレーターが短辺から長辺中程の側壁へ移動後、初めて四時間一筆も動かさず描き続けた。

### 2. 正方形の部屋

安定しているが気が滞りやすい。机は一角に置き、部屋の中心に向かって座れ。背後の隅角＝天然の靠山（こうざん＝背もたれの山）。

### 3. L字型の部屋

短腕は天然の「回水湾（かすいわん）」である。机は短腕に置け。事例：ソウルのフリーランス翻訳者が短腕に移った後、「まるで専用の仕事繭（しごとまゆ）ができたみたい」と語った。

### 4. 屋根裏・斜天井の部屋

頭は高い側へ。机は斜天井の最も高い側の壁沿いに置け。低い側は収納に使う。

### 5. 窓のない部屋

扉が唯一の気口（きこう）——必ず扉が見えねばならない。全スペクトル灯は必需品。最低二鉢の植物。小型ファンで空気を能動的に循環させよ。

### 6. リビングの一角

「視覚的境界」を用いて専属エネルギー領域を確立せよ。ラグ（敷物）が最良の境界である。オープン書架の側面で半囲いにする。専用のデスクランプで機能を区別せよ。灯りを消す＝退勤。

### 7. 寝室の片隅

最も境界を要する。屏風、カーテン、または高めのキャビネットで、仕事とベッドのあいだを遮断せよ。事例：ロンドンのプログラマーが布製カーテンでベッドと机を仕切り、「閉めればオフィス、開ければ寝室」。

### 8. 廊下型空間

細長く、気流が速い。中程に書架を置いて「湾（わん）」をつくれ。机は廊下中程の側壁に置く。

### 9. 大型オープンスペース

広々とした中に「巣をつくる」。L字デスクで囲う。背後の高書架が靠山（こうざん）。ペンダントライトで執務領域の上方に「光の天井」をつくる。ラグで領域を区画せよ。事例：上海の建築家のロフト——昇降式ペンダントライト＋濃色ラグ、「だだっ広い倉庫の中に一張りのテントを張ったみたいだ」。

## Key Takeaways（要点）

- ・ あらゆる部屋形状には天然の「淀み（よどみ=回水湾）」がある——部屋のエネルギー特性と闘うのではなく、それを見つけよ。
- ・ L字型の部屋は天恵——短腕こそがあなたの理想的な仕事場（しごとまゆ）である。
- ・ 共有空間では、心理的境界が物理的壁以上に重要である。
- ・ 窓のない部屋にとって、全スペクトル照明と植物はオプションではない——生存ツールである。

## 第八章：執務空間の八卦図 — あなたの机を8つの生活領域にマッピングする

### 概念詳説

八卦（はっけ）は「陣を布く」ためでも「運勢を増強する」ためでもない。私が八卦を用いるのはただ一事のためである：あなたの現状の空間レイアウトを土台に、古代の叡智システムで生活領域の覚察（かくさつ=気づき）監査を行うこと。

八つの方位は八つの生命領域に対応する：

- ・ 正北（坎・水）：キャリアと進路
- ・ 東北（艮・土）：知識と成長
- ・ 正東（震・木）：健康と家庭
- ・ 東南（巽・木）：富と資源
- ・ 正南（離・火）：名声と表現
- ・ 西南（坤・土）：協働と感情
- ・ 正西（兌・金）：創造と産出
- ・ 西北（乾・金）：リーダーシップと方向性

あなたがすべきことは観察だけである：その方位にいま何があるか？ 清爽か、散乱か？ 対応する生活領域は最近どうか？ ときに、ただ気づくことだけで、すでに変化の半ばなのである。

### 西洋との対照：身体化された認知（Embodied Cognition）

八卦は空間に「意味の座標」を付与する。「身体化された認知（Embodied Cognition）」理論は、物理的空間の配置が心理状態に影響を与えると説く。創造性を象徴する品を西に置けば、その方向を見るたびに、創造性の連想が「プライミング」される。これは「玄関口に運動靴を置くと朝のランニング確率が上がる」のと同じロジックである。

### 鼎隆の事例

深圳のプロダクトマネージャーが八卦図でマッピングした後、発見した——「正西」（創造性領域）に経費精算書と古い契約書が山積みだった。「道理でプロダクトデザインが手につかないわけだ。顔を上げれば金とフローのことばかり目に入る」

伝票類を撤去し、最も好きなプロダクトデザイン書とスケッチブックを置いた。三ヶ月後、三つの新機能が採択された。

「因果関係だとは言いません。でも、デザインで行き詰まるたびに顔を上げると、入行当時に読んだあの本が目に入るんです」

「因果を証明する必要はない。あなたは自分が誰であるかを、自分に思い出させているのだ」

## 実践演習：八卦覚察マッピング

九宮格（きゅうきゅうかく＝3×3グリッド）を描き、中心にあなたがいる。スマホのコンパスで八方位を確定せよ。

各方角のマスに、その領域にいま何があるかを書き込め。

八卦の含意と照らし合わせ、対応する生活領域の現状を書き込め。

一つの方角を選んで調整せよ：雑物を片付け、正向の連想を喚起する品を一つ加えよ。

一ヶ月後に再訪せよ。「結果」ではなく、ただ感覚が変わったかどうかだけを見よ。

## Key Takeaways（要点）

- ・ 八卦は覚察（かくさつ）の枠組みであり、魔法のグリッドではない。
- ・ ある八卦ゾーンの散乱は、しばしば対応する生活領域の放置を映し出している。
- ・ ゾーンへの小さな意図的変更が、その生活領域へ向けた日々の認知的「プライミング」として機能しうる。
- ・ スマホのコンパスを使え——方位を推測するな。
- ・ 目標は、あなたの視覚環境をあなたの意図と整合（アライン）させることである。

## 付録

### クイックリファレンスカード

問題 | 最速解決策

集中できない | 背を実壁に付け、扉に向かう（司令位）

アイデア枯渇 | 机に緑色の植物を追加（木）

先延ばしが酷い | 赤い小物を追加（火）、または金属製収納盒を使用（金）

空間の圧迫感 | 頭上の梁や吊り戸棚を点検せよ

午後の疲労 | 座席が扉と窓の直線上にないか点検せよ

作業効率の低下 | 机の雑物を片付け、必需品のみ残せ

気分の落ち込み | 全スペクトル灯を追加し、カーテンを開けて日光を入れよ

仕事と生活が分離できない | 屏風・カーテン・照明切替で境界を画定せよ

### 羅盤方位ガイド

方位 | 八卦 | 五行 | 関連領域

北 North | 坎 Kan | 水 Water | キャリアと進路

東北 Northeast | 艮 Gon | 土 Earth | 知識と成長

東 East | 震 Shin | 木 Wood | 健康と家庭

東南 Southeast | 巽 Son | 木 Wood | 資源と豊かさ

南 South | 離 Ri | 火 Fire | 名声と表現

西南 Southwest | 坤 Kon | 土 Earth | 協働と愛情

西 West | 兌 Da | 金 Metal | 創造性とプロジェクト

西北 Northwest | 乾 Ken | 金 Metal | リーダーシップと目的

### デスク設営チェックリスト

#### 司令位（Command Position）

- ・  部屋の入口が見える
- ・  背後は実壁または高背書架
- ・  扉と窓の直線上にいない

- 窓は側方にあり、真後ろではない

#### 五行バランス

- 机上面の五行分布を確認した
- 過剰元素を減らした
- 不足元素を補充した

#### エネルギー流動

- 床の通路に障害物がない
- 机上面はその日の必需品のみ
- 頭上の真上に梁や吊り戸棚がない
- デジタルアイコンは15個以内

#### 生气（しょうき）

- 生きた植物が最低一鉢ある
- 日中に自然光を受けるか、高CRI全スペクトル灯を使用
- 90分ごとに短時間の戶外光接触の機会がある

#### 境界（Boundary）

- 執務領域と休息領域のあいだに視覚的または物理的境界がある
- 「退勤儀式」がある
- 執務時にベッドが視野に入らない（寝室の場合）

#### 色彩と感覚

- 主壁面の色は温和で中性的
- 色彩のアクセントは壁面の30%を超えない
- 持続的な冷風が直撃していない

#### 八卦覚察（Bagua Awareness）

- コンパスで坐向を確定した
- 八方位の空間・生活対照を完了した
- 少なくとも一つのゾーンで覚察的調整を行った

---

### 最後に

もしあなたが本書を読み終えて、たった一つのことだけを実行したとして——机を、扉が見えて背が壁に付く位置へ移動した——それだけで、本書の価値はすでに実現されている。

風水の核心は、けっして複雑なルール体系ではない。その核心は一言に尽きる：あなたの空間は、あなたと対話している。あなたはそれを聴くことを学んだか？

私は鼎隆（ていりゅう）。雲間道（うんかんどう）の門は常に開かれている。しかし、真の道場は——あなたのその一張りの机なのである。

---

### 鼎隆（雲間道 主理人）

正一派火居道士、風水コンサルティング従事25年

「空間調和 × エネルギー流動 × 心身健康」の現代的応用を専門とする