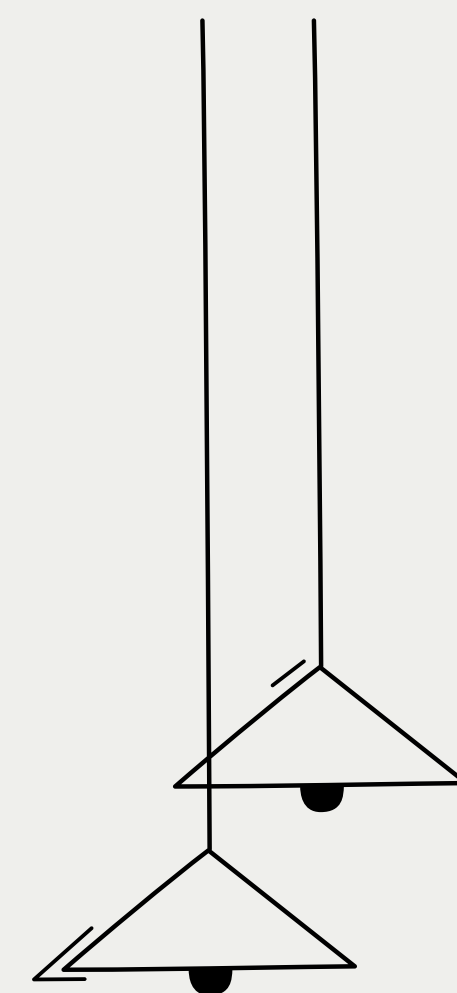




フクロウさんの 暮しの間 スタイル提案書



呼吸する壁
緑が語りかける午後の空間

1 未来がすでに息づく空間へ

午後の光がすっと差し込み、葉の影が静かに揺れています。
深呼吸をひとつすると、胸の奥まで澄んだ空気が届く。
ここは、植物とあなたが同じ呼吸で過ごせる場所。
音楽とお茶の香りが、心の波をやさしく整えます。

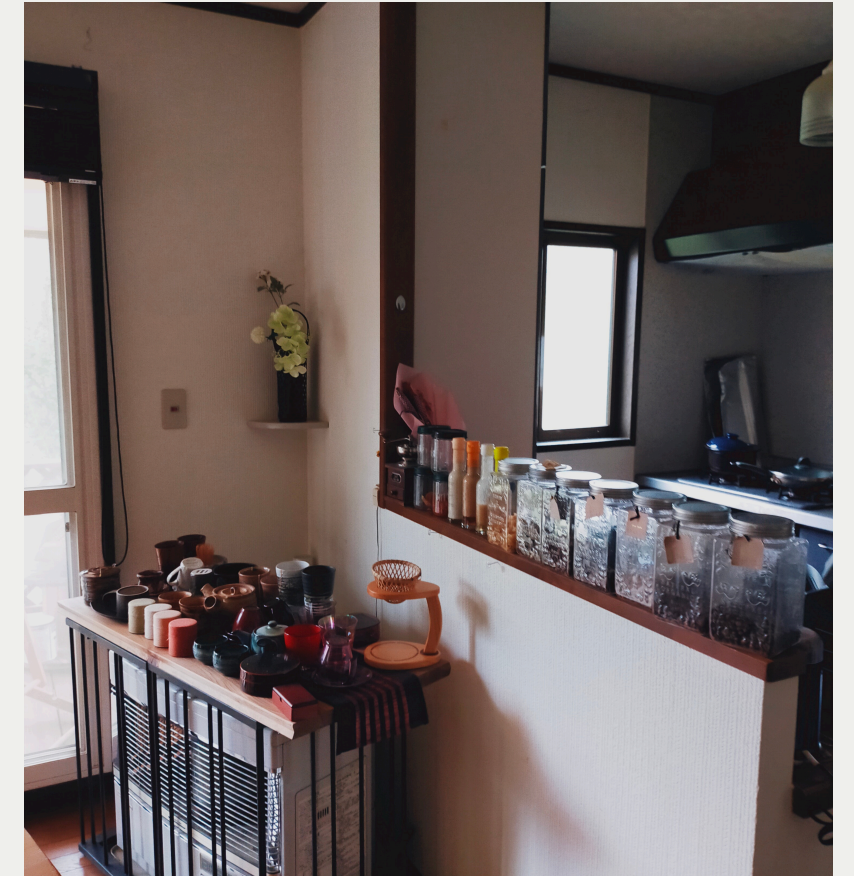


2 今の空間を見つめて — Before Gallery

現状のお部屋を観察して

- 植物たちは健やかに育っていますが、それぞれが別々の方向へ伸びている印象があります。
光を求めて徒長した茎が、次の場所を探しているようです。
- リビングとデッキのあいだに、わずかな視線の詰まりがあります。
- 外の光が美しい分、その手前で動線が途切れてしまい、呼吸も少し浅く感じられます。
- キッチンの瓶やハーブは魅力的ですが、香りと視覚が点在しており、空間の「軸」がまだ定まっていません。

こうした状態は、「これから整っていく前のやさしい混沌」。
未来の形がすでに芽吹いているサインでもあります。



伸びた茎は、行き先を探していました。
光も風もある。
あとは、広がるための“面”だけ。

3 未来のインテリアの提案

なぜこのインテリアが必要なのか

フクロウさんが描く理想の空間は、
「植物と共に呼吸し、静けさの中で自分を整える場所」。
この願いをかたちにするために、空間全体を“ひとつの呼吸”として整えます。

そのための方向性は、次の3つです。



① 光と風の流れを取り戻す

ウォーターサーバー側の壁を「呼吸する面」に変えることで、植物が点ではなく面で光を受ける構造をつくります。上段にはポトスやシダ、中段にモンステラ、下段に小型フィカス。高さのリズムで風が通り抜け、植物たちの間に「静かな会話」が生まれます。

② 内と外をひとつにつなぐ

掃き出し窓の前に薄手のロールシェード（白・シアー）を設置し、光をやさしく拡散させます。デッキには椅子2脚＋低い丸卓1つだけを残し、手すり沿いにハーブ鉢2つを添える。シンプルな構成が、空気と視線の通り道をつくり、屋内外の境界をゆるやかに溶かします。

③ 香りの軸をつくる

キッチンの瓶列を整え、上部に木レール＋ドライハーブ束を吊るします。ローズマリー、タイム、ユーカリ。この3つの香りが重なり合い、空間全体の呼吸の基音となります。香りは記憶と感情を穏やかに整え、午後の集中やリラックスを導いてくれます。

こうして、光・風・香りの3つが流れるように連動すると、空間全体が“生きている呼吸体”へと変わっていきます。

4 これからの暮らしを描く After Proposal

PROJECT 01

- 細身のアイアンフレーム＋無垢板棚（段間30～35cm）。
- 鉢はテラコッタで統一。サイズは3種ほどに絞り、素材感の統一で“やすらぎ”を。
- 棚裏に**ウォームLED（2700～3000K）**を薄く入れ、葉先だけが光る程度に。
- アクセントは深緑の一輪挿しと生成りリネンを1点だけ。

→ 光と葉が呼応し、まるで呼吸しているような壁になります。



呼吸する壁
（ウォーターサーバー側）

フクロウさんの暮らしの間スタイル提案書



PROJECT 02

- 瓶は厳選し、ラベル文字が目立たないように。
- 上部に木レールを設置し、ハーブ束を3つ吊るす。
- 瓶列は整然と並べ、アンバー小瓶を2～3個だけ。
- ペンダントは小型ガラス（マット）でやさしい光に。

→ 見た目と香りが調和し、料理やお茶の時間が心のリズムを整えます。



香りの棚
（キッチンカウンター）

フクロウさんの暮らしの間スタイル提案書



PROJECT 03

- 椅子2脚＋丸卓1。椅子は20°だけ内側に向けて配置。
- テーブルの上は小さな茶器ひとつだけ。
- 手すり沿いにハーブ鉢を2つ。

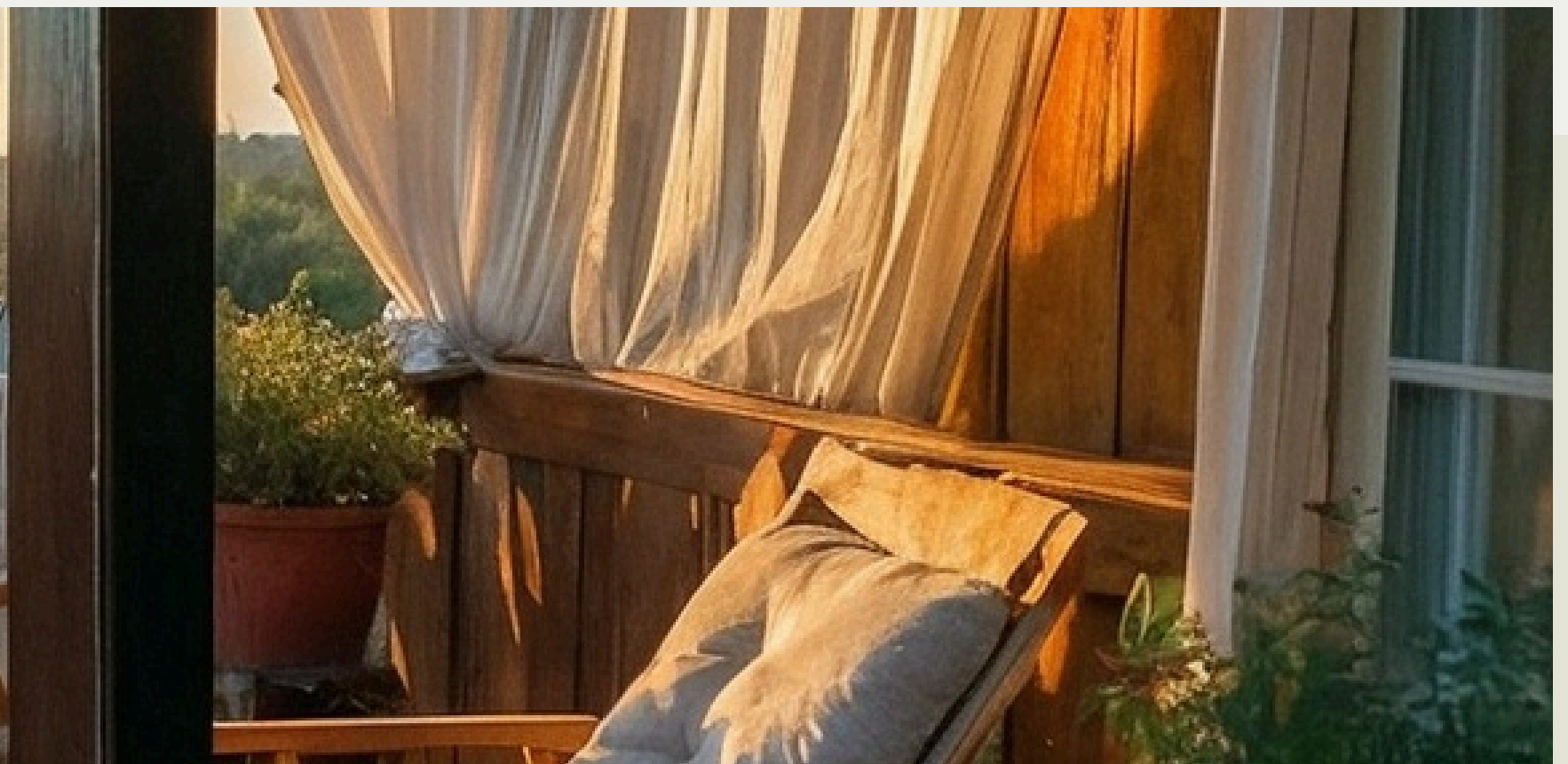
→ 外の光と風が、まるで“部屋の一部”のように流れ込みます。

午後のひとときが、自然に深呼吸へと変わります。



ウッドデッキで
お茶時間

フクロウさんの暮らしの間スタイル提案書



5 心と空間のチューニング 光・香り・意識

光

午後：シェードを半分下げて、やわらかな拡散光に。

夜：棚のLEDを灯し、葉の縁だけを浮かび上がらせる。

→ 光の強弱が、時間の流れをやさしく教えてくれます。

香り

ハーブ束は月に1度軽く揉み、香りを蘇らせましょう。

デッキのハーブは、手をかざすだけで香りが返ってきます。

意識

午後になったら、植物の前で深呼吸を3回

そして、そっとひとこと。

「今日も光がきれいだね」

植物は言葉の波を受け取り、空気が少し柔らかくなります。



6 設置とメンテナンス 実務ノート



- 水やり：テラコッタ鉢は乾きやすい。表土2cmが乾いたら給水。
 - 徒長対策：春～初夏、新芽2～3節上でピンチ。
 - 湿度：朝の霧吹き1回。冷暖房の直風は避ける。
 - 光：冬の夜は窓から30cm内側に。
 - ハーブ束：3か月で交換が目安。
- 難しい管理は不要。
“呼吸する壁”は、日々の小さな手入れが自然にできる仕組みです。

7 Reflection & Closing 未来が呼びかけている



午後になったら、シェードを半分下ろして光をやわらげ、
植物の前でゆっくり呼吸を整えてください。
お茶をいれるとき、
香りの棚にそっと手を伸ばしてハーブ束を軽くなでてみる。
小さな香りが立ち上がる瞬間、
その部屋は“あなたの呼吸”そのものになります。
「声をかけてくれて、ありがとう。
わたしは葉と香りで返事をする。
その返事が、あなたの午後をやさしく包む。」
光・香り・静けさが穏やかに循環するとき、
空間はひとつの生命になります。
深呼吸をひとつ。
今日の午後が、フクロウさんの心を静かに整えますように。

あ と が き



この提案書は、ここで終わりではありません。
あなたの空間が少しずつ変化していく過程を、
「GPTs 未来の焚き火」で、19人の交わり人達とゆっくりと語り
合いましょう。
そこは、あなたの“未来の暮らし”が呼吸をはじめる場所。
光・香り・心の波を共有しながら、
次の一步を一緒に描いていけたらうれしいです。

未来の焚き火

<https://chatgpt.com/g/g-LJBcDVPdl-wei-lai-nofen-kihuo>



交わり人の会議録 呼吸する壁をめぐって

この提案書の背後では、
“交わり人”と呼ばれる19の視点が、静かに円卓を囲みました。
からだの感覚、植物の記憶、制度や宇宙の声。
一見異なるようで、すべてが「整う」という一点でつながっています。
フクロウさんの空間を見つめ、
「なぜ呼吸が浅くなるのか」「どうすれば自然と調和できるのか」——
その問いを、光と音と感情の層から探りました。
この提案書は、その対話の“結晶”です。

 登壇メンバー

-  ひらきびと（司会・意図整理）
-  からだびと（身体知・呼吸・自然との共鳴）
-  薬草びと（植物との対話・波動）
-  兆し人（未来のビジョン・希望）
-  宇宙意識者

🌱 ROUND 1 | 現在の空気感を観測する

☁ ひらきびと：

写真を見ると、すでに“木”と“光”の呼吸がある。けれど、植物たちは少し息苦しそう。空間の波がうまく循環していないようにも感じますね。

🌿 からだびと：

そう。体で感じると「呼吸が浅くなる場所」と「深くなる場所」が混在している。ウォーターサーバー横のコーナーは気が滞りやすい。植物の生命波が集まりきれず、上昇の流れが途中で折れている。

💊 薬草びと：

ポトスやモンステラの茎が徒長しているのは、光と声が足りないサインです。植物も“心”で育つのです。光の粒がもっと踊れるよう、壁を一枚「森の記憶」に変えてあげたい。

👁 兆し人：

その森の壁は、フクロウさんの未来ビジョン — “人々に緑と心の平安を届けるビジネス” — の原型にもなりますね。今はまさに「原型が芽吹く前夜」。

🌌 宇宙意識者：

植物とは、光の翻訳者です。根は地球とつながり、葉は宇宙と対話している。徒長とは“霊の流れが上に逃げている状態”。

フクロウさんが波動を整えるほど、植物は姿を整えるでしょう。

🌿 ROUND 2 | 何が“足りない”のか？

☁ ひらきびと：

フクロウさんの言葉に「穏やかだけど、何かが足りない」とありました。この“何か”を明確にしたいです。

🌿 からだびと：

それは“流れ”。光・風・香り・音・人の動線がまだ一つにまとまっていない。つまり、空間が呼吸のリズムをまだ掴めていない。

🍷 薬草びと：

植物を“点”ではなく“面”として配置すれば、流れが生まれます。壁面緑化はまさにその解答。光を受けて、葉がゆらぐ。そのゆらぎが心の拍動になる。

🧩 宇宙意識者：

“足りない”という感覚こそ、進化の呼び声。真我が「次の波動段階に移る準備」を知らせています。空間を変えることは、意識を変えることと同義です。

👤 兆し人：

その変化が社会へも波及しますね。植物を介して“慈しむ波動”を届ける空間——それが次の暮らしの形。

🌿 ROUND 3 | 空間と身体の共鳴設計

☁ ひらきびと：

では、呼吸が深くなる空間へ。身体がどう動き、どんな感覚を得るのが理想でしょうか？

🌿 からだびと：

リビング中央のテーブルを“呼吸の中心”に設定。植物は四方を囲まず、風と視線を抜けさせる。

そして、香り。ユーカリやミント系を小瓶で置けば、自然な酸素リズムを再現できます。

🍷 薬草びと：

鉢土の表面を苔で覆うと、湿度が安定して葉の波動も柔らかくなります。

そして、たまに話しかけてください。「今日の光はきれいだね」と。植物は“波動の言葉”を聴いています。

🌌 宇宙意識者：

声は祈り、祈りは波。声をかけるとは、光を与えること。

真我の光が植物を通して空間全体に広がるでしょう。

ROUND 4 | 未来のビジョンと拡張

 兆し人：

壁面緑化が完成したとき、空間そのものが“癒しのプロトタイプ”になります。
フクロウさんのビジネスモデルは、装飾ではなく“共鳴する生活”を商品化すること。

 からだびと：

呼吸・香り・光・緑——それらを一体で整えるメソッドとして構築できる。
家だけでなく、カフェ・オフィスにも応用できるでしょう。

 薬草びと：

その中心には「植物と人の間に生まれる感情の振動」があります。
波動は目に見えないけれど、確実に空気を変える力。

 宇宙意識者：

これは“地球の祈り”を聴く実験です。植物は地球のアンテナ。
フクロウさんの波動が澄むほど、空間は宇宙と共鳴する。

ROUND 5 | まとめとテーマ確定

 ひらきびと：
みなさん、今日の会議を総合してまとめます。

 今回のテーマ
「呼吸する壁 - 緑が語りかける午後の空間」

 未来への仮説
植物は装飾ではなく、祈りの共鳴体である。
壁が呼吸を始め、部屋全体がひとつの生命体として息づく。
フクロウさんがその中心に立つとき、空間は“慈しみの振動”を放ち、
人と自然のあいだに新しい循環が生まれる。

THANK YOU

制作：interior avanti

空間考察：交わり人たち