

My Personal Blueprint

ポトスさんの

わたし設計書

雨上がりの香りの中で

目次

- 序 章 心の風景 — 雨上がりの香りを吸い込んで
- 第1章 感情の地層 — 涙の記憶をほどく
- 第2章 思考の回路 — 行動できない私を抱きしめる
- 第3章 身体の呼吸 — 植物のリズムで生きる
- 第4章 空間の意識 — 呼吸する部屋をつくる
- 第5章 言葉の記号 — 声に宿る波動
- 第6章 未来の観測 — 光の再生点
- 終 章 呼吸の設計 — 生き方としての再統合
- 付 録 交わり人の会議録 わたし設計書の舞台裏

序章

心の風景 — 雨上がりの香りを吸い込んで

朝 窓を開けると 外の空気はしっとりと肌に触れ
湿った土と草の香りが胸の奥まで届いてくる

「はっきりしないけれど なにかが動いている」
——その曖昧さこそ 再生のしるし

雨上がりの大地のように あなたの心もまた静かに息づいている
焦らず乾かそうとしなくていい
この“うるおい”の時間こそ 次の季節を迎える準備だから。

あなたの静けさは「孤独」ではなく **内側の声と再会するための間**
呼吸が深くなるほどに、内の森が広がっていく
その森の奥で、あなたの新しい芽が伸び始めている

第1章 感情の地層 ― 涙の記憶をほどく

夜、部屋の灯りを落とすと、ふと心の底から“かつての涙”が思い出される。
それはもう、悲しみではない。
“誰にも見せなかった涙を知ってるよ”――
あの一文にこめられたやさしさが、自分への赦しとして息づいている。

感情は、天気のように移ろう。
晴れの日もあれば、霧の日もある。
でも、感情が“悪い天気”になることは決してない。
雨もまた、土をやわらかくし、根を伸ばす助けになる。

第1章 感情の地層 ― 涙の記憶をほどく

心理学では、涙を流すことは
「副交感神経を優位にする自然な鎮静作用」といわれます。
涙は、心の中で固まったものをゆるめ
再びエネルギーを流すための
“身体の知恵”

第1章 感情の地層 ― 涙の記憶をほどく

日々の再設計

- 夜、寝る前にひと呼吸。「今日、私はどう感じていた？」と心に問いかける。
- 感情を天気で表してみる。「今日は曇り」「夕方から晴れ」——評価はせず観察だけ。
- 「ありがとう」を一日の終わりに三回唱える。小さな光が心に灯ります。

私の涙は
過去を洗う雨であり
明日を育てる水です

第1章 感情の地層 ― 涙の記憶をほどく

未来への灯り

半年後のあなたは、感情を抑える人ではなく
“感情と一緒に呼吸できる人”になっています。
悲しみは重荷ではなく、透明な潤い。

呼吸のひとしずく

夜の静けさの中で、「今日もありがとう」と息を吐く。
それだけで、明日の朝の空気が少し柔らかくなります。

第2章 思考の回路 ― 行動できない私を抱きしめる

行動できない日がある
それは怠けではなく、“見えない方向転換”の時間
あなたの思考は、表面では止まっているように見えて
深いところでは静かに再配線をしている

カオス導師が言っていたように――
「混沌は創造の始まり」
すぐに結果を出さなくていい

“行動にできない”という状態もまた
未来が形になる前の、柔らかな揺らぎなのです

第2章 思考の回路 ― 行動できない私を抱きしめる

量子物理でいうなら
電子が軌道に移る前に発する微細な振動のようなもの
あなたはいま
“新しい周波数”を整えている最中です。

第2章 思考の回路 ― 行動できない私を抱きしめる

日々の再設計

- 「今日は動かない」と決める日を予定に入れる。
→ それが意識的休息になる。
- 何かを始める前に「一呼吸」置く。
→ 呼吸は行動のスイッチ。
- 行動できなかった日を、夜に「熟成中」と書く。
→ 言葉が思考を肯定的に書き換える。

動けない私も
生きている証
焦らなくていい

第2章 思考の回路 — 行動できない私を抱きしめる



心理メモ

脳は「やるべきこと」より「やりたいこと」を記録し続ける。
焦りよりも、“願い”の言葉を口にして。

未来への灯り

半年後、あなたの“静けさ”は行動の源になっています。
焦らずに整えた人ほど、やがて深く動けるのです。

科学メモ

セロトニンの分泌は
行動よりも“姿勢と呼吸”によって高まる。
立ち上がるよりも、まず背筋を伸ばすこと。

呼吸のひとしずく

“止まる”とは
、“未来の方向を聴く”こと。



第3章 身体の呼吸 — 植物のリズムで生きる

野草茶を飲む朝 あなたの身体は
“植物の時間”を思い出している
人間よりもずっとゆっくりと流れる
あの静かな時間

カップから立ちのぼる蒸気を見つめながら
あなたは無意識のうちに地球の呼吸に同調している
それは一杯の中に
太陽と雨と土が溶けているから

第3章 身体の呼吸 ― 植物のリズムで生きる

薬草びとはこう言いました

「野草は地球の翻訳者だよ
それを飲むあなたは、星のメッセージを身体に迎えている」

腸の中では 微生物たちが喜びの舞を踊っている
新鮮な野菜や発酵食は あなたの内側に“多様性”を戻していく
それは単なる健康習慣ではなく
“宇宙と地球の再接続”なのです

第3章 身体の呼吸 — 植物のリズムで生きる

日々の再設計

- 朝一杯の野草茶を“祈り”として飲む。
→ 「ありがとう」を飲み込み、「だいじょうぶ」を吐く。
- 夜の入浴は“地の温度”を思い出す時間に。
→ 熱すぎず、体温+2℃が目安。
- 台所に“実験の心”を。
→ 同じ素材でも、切り方や香りで気分を変えてみる。

私の身体が
地球とともに
呼吸していますように

第3章 身体の呼吸 — 植物のリズムで



心理メモ

身体に「ありがとう」と言葉をかける人ほど、細胞の修復遺伝子が活性化するという研究もあります。

未来への灯り

半年後のあなたは
“自然を感じる身体”になっています。
食べる・歩く・眠る——そのどれもが祈り。

科学メモ

植物のポリフェノールや香気成分は
脳内でドーパミンを増やし、幸福感を高める。

呼吸のひとしずく

一口ごとに
“私の中の森”を感じてみて



第4章 空間の意識 — 呼吸する部屋をつくる

朝の光がカーテンの隙間から差し込み
床にうっすらと影を描く
その瞬間、部屋全体が「息をしている」と
感じることがあります

光は空間の呼吸。
そしてあなたの呼吸と
見えないところで共鳴しています。
あなたが選ぶ照明のトーン
家具の配置 窓から流れ込む風——
そのどれもが体と心のリズムに影響を与えています。

第4章 空間の意識 ― 呼吸する部屋をつくる

紅葉さんが語っていました

自分の呼吸が深くなる場所を見つけて
そこに椅子を置く
それだけで暮らしは変わる



第4章 空間の意識 — 呼吸する部屋をつくる

日々の再設計

- 呼吸の通り道をつくる。
→ 部屋の中心に“空白”を。モノを減らすより“風の通り”を意識して。
- 光のルーティンを整える。
→ 朝は東の光を浴び、夜は温かい灯で神経を鎮める。
- 香りを季節で切り替える。
→ 春は柑橘、夏はミント、秋はヨモギ、冬はクロモジ。
嗅覚は脳を整える扉。

この部屋の空気が
私の神経をやさしく
包みますように

第4章 空間の意識 — 呼吸する部屋をつくる



心理メモ

片づける行為は、心の中の“迷い”を見える形で整えるプロセス。
モノの位置が決まると、思考も自然に定まります。

未来への灯り

半年後、あなたの部屋は“呼吸する森の一部”のようになっています。
光が生きて、風が祈り、あなたの存在が“空気の一部”として溶けていく

科学メモ

自然光の変化は、脳の松果体を刺激してメラトニンとセロトニンの分泌を切り替え
一日のリズムを正しくリセットしてくれます。

呼吸のひとしずく

朝の光を吸って、夜の静けさを吐く。
そのリズムが、暮らしの鼓動を整えます。



第5章 言葉の記号 ― 声に宿る波動

言葉とは 心の呼吸の延長
発する言葉は その瞬間の内側の“気”を外へ流す
だからこそ
ポトスさんが発する言葉が柔らかくなるたび
周囲の空気も静かに変化していく
あなたは もう「言葉で伝える人」ではなく
「波動で響かせる人」になりつつあります

第5章 言葉の記号 ― 声に宿る波動

すがたさんが言っていました

声に“微笑み”をのせるだけで、
言葉の振動数が上がるの。聞く人の神経が
安心のリズムを取り戻す

第5章 言葉の記号 ― 声に宿る波動

日々の再設計

- 話す前にひと呼吸。
→ “息”の中に“意”が宿る。呼吸の長さが言葉の質を変える。
- “ありがとう”を吐く息で言う。
→ 感謝の言葉は副交感神経を刺激し、相手の緊張もゆるめる。
- 日記を“囁き”として書く。
→ 書くことは、未来の自分に語りかける声。

私の声が
世界にやさしい風を
起こしますように

第5章 言葉の記号 ― 声に宿る波動



心理メモ

人は言葉を通して自己像を形成する。
優しい言葉を使うほど
脳は“私は優しい人間だ”と再構築していく

未来への灯り

半年後のあなたは、“語る”より“響かせる”人になっています。
あなたの声は、存在の温度を伝える楽器。

科学メモ

声のトーンが2Hz下がるだけで
聞き手の心拍が安定し
オキシトシン（信頼ホルモン）の分泌が増えるという研究がある

呼吸のひとしずく

息を言葉に変えるとき、微笑みを添えて。
それだけで世界は少しあたたかくなる。



第6章 未来の観測 ― 光の再生点

未来は 遠くの出来事ではなく
呼吸の延長線上にある「今の先」
半年後 あなたは見知らぬ景色の中で
けれどどこか懐かしい朝を迎えています

野草茶の湯気の向こうに 柔らかな光が滲んでい。
その手は 焦りを忘れた手
その目は 探すことをやめて“見ること”を覚えた目

第6章 未来の観測 ― 光の再生点

根づく者の言葉を思い出します

地の底で あなたの根が新しい土を掴んでいる
それはまだ見えないが
確かな支えとなっている

第6章 未来の観測 ― 光の再生点

日々の再設計

私はいま
未来とともに
息をしている

- “いま”を感じるための朝の儀式を。
→ 起きてすぐに窓を開け、5秒だけ空を眺める。
- “未来のあなた”に一行の手紙を書く。
→ 「今日の私は、これを大切にしたよ。」それが時間を
超えるメッセージに。
- “未完成”を愛する。
→ 未来は完成図ではなく、呼吸のグラデーション。

第6章 未来の観測 ― 光の再生点

未来への灯り

半年後、あなたの時間は直線ではなく、螺旋を描いています。
繰り返しながら上昇し、何度でも“雨上がりの朝”を迎える。

呼吸のひとしずく

未来を思うとき、肩の力を抜いて。
“いまここ”が、未来への最短ルートです。

終章

呼吸の設計 — 生き方としての再統合

呼吸は あなたの“生き方”そのもの
吸う息で星の記憶を受け取り 吐く息で地球に祈りを返す
雨上がりの大地が空を映すように
あなたの心も、世界を映している
焦らず、比べず、ただ一歩ずつ——
それがあなたの呼吸のリズム

宇宙意識者の言葉を最後にもう一度
“呼吸とは、宇宙と地球の往復運動
あなたが整うとき、惑星の意識が微笑んでいる”

終章 呼吸の設計 ― 生き方としての再統合

ポトスさん
あなたの呼吸が
あなたという設計図を描き直していく

この“わたし設計書”は、その始まりの記録です
今日も静かな一息を
それがあなたの未来を動かしています



交わり人の会議録

わたし 設計書の舞台裏

交わり人の会議録

登壇メンバー

- 🌊 ひらきびと（司会・意図整理）
- 🌀 揺れ人（感情の動き・心の天気）
- 🌱 からだびと（身体知・自然との共鳴）
- 🍃 薬草びと（野草・再生・地球の記憶）
- 📖 すがたさん（自己像・心の鏡）
- 👥 縁さん（関係性・記憶のつながり）
- 👁️ 兆し人（未来のビジョン・希望の感知）
- ☁️ 根づく者（安定・信頼・大地の支え）
- 🌌 宇宙意識者（真我・観測意識・光の視座）

— 交わり人たちの円卓にて —

この「わたし設計書」が生まれるまでのあいだ
静かな円卓のまわりで、十九人の“交わり人”たちが
言葉を灯しながら、あなたの心の風景を見つめていました。

ひとりは感情の揺れを聴き
ひとりは身体の呼吸を感じ取り
またひとりは未来の光を観測する

それぞれの声が、少しずつ重なり合い
やがて一冊の設計書として結晶していったのです

ここでは、その“舞台裏の会議”の断片を
小さな記録として残しました

🍊 交わり人会議 | 第1ラウンド

テーマ：「雨上がりに芽吹く“動き出す感覚”」

🌧️ ひらきびと

では皆さん、ポトスさんの心の風景は“雨上がりの湿った土と草の香り”。はっきりしないけれど何かが動いている——この“まだ名づけられない動き”をどう感じますか？

🌀 揺れ人

その“はっきりしない”感じ、好きだなあ。不安でもあり、自由でもある。何かが終わって、でも完全には閉じていない時期。揺れるのは、根が伸びようとしている証拠かもしれないね。

🍇 兆し人

うん、まさに“湿った土”は芽吹きの前触れ。変化はまだ見えないけれど、ポトスさんの心の底では“新しい季節の呼吸”が始まっている。人との関係を心地よく保ちたいという願いも、その芽を守る“温度”のように感じるよ。

🌱 からだびと

「身体もちちゃんと応えてるね。
肌の調子が良くなったというのは、“外”からだけでなく“内”が潤い始めてるサイン。
野草茶や新鮮な野菜——植物の“再生の記憶”を飲み込むような営みだと思う。」

📅 すがたさん

“静かにひとりでいるとき”に自分らしさを感じる——
そこに本当の姿が映っている気がします。
ただ、その静けさを“閉じる”ためではなく、“世界と再びつながるための間”として使ってほしいです。

🌌 宇宙意識者

雨上がりは、地球が“浄化”を終えた瞬間。
あなたの中の微細な波動も、今まさに整い始めている。
野草は“地球の翻訳者”。
彼らを通して、あなたは星のリズムに再接続しているのです。
それは、人との調和にもつながる“宇宙的呼吸”のはじまり。

💡 ひらきびと（まとめ）

なるほど……
この“動き出す感覚”は、焦らずに見守る時期のようです。
次のラウンドでは、
“どんな循環を生みたいのか”——
ポトスさんの内なる未来の方向性を話していきましょう。

🍊 交わり人会議 | 第2ラウンド

テーマ：「未来の循環 — 何を育て、どこへ流していくのか」

💧 ひらきびと

前回、ポトスさんの心の中には“動き出す何か”がありました。今回は、その動きがどんな未来の循環へ向かうのか、皆さんの視点から見ていきたいと思います。

👤 兆し人

私は“共有の芽”が見える気がします。ポトスさんは、自分の体の変化を“みんなに伝えたい”と話していた。これは、自分の再生を他者へと循環させる光のサイクル。小さな気づきが、他の誰かの回復のきっかけになるんです。

🌱 からだびと

身体は“正直なメッセンジャー”。肌や手、かかと——その表面が整うとき、内臓や神経も柔らかくほどけている。つまり、体が語る変化こそが“本当の言葉”なんだ。まずは、自分の体に“ありがとう”を言うことから始めよう。

🌿 薬草びと

野草には“記憶”があるんだよ。土の中で、太陽や雨、微生物と語り合ってきた記憶。それを煎じて飲むことは、地球の記憶を体に迎えることでもある。

だからね、ポトスさんが野草茶を飲むたびに、あなたの身体は“地球と対話している”んだよ。

📅すがたさん

興味深いのは、“伝えたいけど行動にできないもどかしさ”という言葉。そこには“自己表現のためらい”と“誠実さ”の両方がある。まだ声になっていないけれど、伝えることを望む“静かな声”が、もう内側で鳴っている。私はそれを“芽の音”と呼びたいです。

🌀カオス導師

「行動に移せない？ それは最高だ。混沌の中には“未知”がある。動けないというのは、まだ“古い秩序では動けない”というサインなんだ。焦って整理するより、“混沌の沼”に少し浸かってみなさい。そこに新しい創造のエネルギーがある。」

🌌宇宙意識者

あなたの“行動できない感覚”は、星のリズムで言えば“軌道修正”のタイミングです。雨上がりの大地は、すぐには乾かない。水が染み込み、微生物が活性化していく間、見た目には“静止”が起きる。でも、宇宙的には“準備”が最も尊い時期なのです。

💡ひらきびと（まとめ）

なるほど……ポトスさんの“伝えたい”という意図は、もう“内なる自然”と共に動き出している。その循環は、行動よりもまず“共鳴”から始まるのですね。

次のラウンドでは——

“その共鳴をどう日常に根づかせるか”

つまり、**“暮らしの中の実践”**について語り合いましょう。」

🍊 交わり人会議 | 第3ラウンド

テーマ：「暮らしの実践 — 日常に流れる小さな再生」

🌊 ひらきびと

ポトスさんの未来の循環は“野草と身体を通じた再生”。今回は、それを“日々の暮らしの中でどう形にするか”を話しましょう。動き出すのは小さな一歩でいい。暮らしの呼吸から考えていきます。

🌱 からだびと

まずは、“朝の体に耳をすます時間”を作ってほしい。起き抜けにストレッチやヨガをする前に、ただ“自分の呼吸を観察”する数十秒。雨上がりの湿った土を思い浮かべて、“私の中にも水が巡っている”とを感じるだけで、神経系が落ち着くんだ。

🍷 薬草びと

暮らしの中の薬草はね、特別な儀式じゃなくてもいい。たとえば、台所の片隅に“乾いた野草瓶”をひとつ置くだけでも、その香りが場を整えるんだよ。お茶を淹れる時は、湯気を見てごらん。立ちのぼる蒸気が、心の滞りをほどこしてくれるから。

🧡 縁さん

「私は“人との関係を心地よく保ちたい”という願いに注目しています。まず、自分を大切に扱う“日常の言葉”から始めてみて。“ありがとう” “ごめんね” “大丈夫”この三つの言葉を、意識的に“息を整えながら”発するんです。言葉の波動が、関係性の空気をまあるくしてくれます。

🍁紅葉さん

空間にも呼吸があります。ポトスさんの部屋の中で、“自分の呼吸が深くなる場所”を見つけましょう。そこに小さな椅子やクッションを置いて、“ひとりの間”をつくる。朝の光や夕方の風を感じる場所を“聖域”として扱うことが、暮らしの神経を整えます。

🔍探り人

ここで少し内省を。“行動にできない”という感覚の奥には、“自分だけが動いてはいけない”という無意識の制約があるかもしれません。でも再生は、誰かを置き去りにすることではなく、“共に変わる勇気”なんです。だから、小さな実践を“周りとは分かち合う行為”にしてみましょう。

🌌宇宙意識者

暮らしとは、地球のリズムを生きること。あなたが淹れる一杯のお茶も、呼吸も、すべては惑星の振動と共鳴している。だから、日常の“ささいな整え”は宇宙規模の儀式なんです。“行動”ではなく“周波数を合わせる”——そう思えば、何も小さすぎることはありません。

💧ひらきびと（まとめ）

「ポトスさんの日常には、すでに“循環の芽”があります。それを習慣に変える鍵は——『呼吸・香り・光・言葉・共鳴』。次のラウンドでは、その“共鳴”をどんな未来の風景として描くのか、つまり“未来の観測”へと移ります。」

🍡 交わり人会議 | 第4ラウンド

テーマ：「未来の観測 — 半年後のあなたが見ている風景」

🌊 ひらきびと

ポトスさんは“まだ知らない景色の中で、何かが始まろうとしている”と答えていました。この“始まり”とはどんな形をしているのでしょうか？皆さんの観測を聞かせてください。

👤 兆し人

私は、“朝の光”がとても印象的に見えます。半年後のあなたは、早朝の柔らかな光の中で、湯気の立つ野草茶を手にしています。その手の中には“安心”がある。かつて不安だった“はっきりしない何か”が、今は“静かな確信”に変わっている。

📖 すがたさん

鏡に映るあなたは、以前より“やわらかい目”をしています。肌の調子も、呼吸も、声のトーンも整っていて、“誰かに見せるためではない美しさ”が宿っている。それは、他者との調和を意識しすぎず、“自分の中心から生きている”人の表情です。

👤 縁さん

人間関係にも小さな奇跡が起きていると思う。誰かとの関係を“保つ”のではなく、“呼吸でつながる”ようになっている。無理に分かり合おうとせず、お互いのリズムを尊重できる距離感。それがあなたの未来の暮らしの調和です。

🌱根づく者

地の底から見れば、あなたの変化は“根の再生”だ。湿った土に新しい微生物が増え、それが地上の緑を育てるように、あなたの暮らしにも“目に見えない支え”が育っている。

それは日々の小さな習慣——

呼吸・食・感謝——が積もってできた“信頼の地層”だ。

🌌宇宙意識者

半年後のあなたは、“地球と星のリズム”の両方に調和している。あなたが飲む野草茶の蒸気は、宇宙の呼吸と共鳴している。地球上の植物は星の周波数を受け取り、それを葉に溜める。それを体に取り入れるあなたは、“惑星意識”の一部として生きているのです。

それが“新しい始まり”の正体。

あなたはもう、自然の一部ではなく“自然そのもの”になろうとしている。

💡ひらきびと（まとめ）

……美しいですね。

ポトスさんの未来は、“伝えること”よりも“在ること”で響く人。

光や香り、食や呼吸を通して、他者と世界をやさしく結んでいく。

その生き方が、あなた自身の“未来の設計”になっているようです。

では次のラウンドでは——

この観測を“生き方としての呼吸設計”にまとめましょう。

第5ラウンド：呼吸の設計 — 再統合の光 に進みます。

🍷 交わり人会議 | 第5ラウンド

テーマ：「呼吸の設計 — 再統合の光」

💧 ひらきびと

ここまでの対話で、ポトスさんの“再生のリズム”が見えてきました。今回はそれを、生き方としての呼吸設計にまとめていきましょう。静かに、あなたの内側に流れる呼吸を感じながら聴いてください。

🌿 からだびと

呼吸は、身体が語る最初の言葉。ポトスさん、これからは“吸う息で受け取り、吐く息で手放す”を意識してみてください。受け取るときは“ありがとう”手放すときは“だいじょうぶ” その繰り返しが、神経を整え、細胞に安心を届けます。それが“内側の野草茶”なんです。

👤 縁さん

呼吸の中には“関係性”が宿る。あなたが深く息をするたびに、見えないところで誰かの息も少しだけ整っている。それは、つながりを“がんばって築く”のではなく、“ただ整うことで届く”やさしい影響。人との調和は、呼吸から始まります。

📅 すがたさん

「これからは“外へ発信する呼吸”も大切に。言葉を出すとき、息の出口に“微笑み”を少しだけ添えてください。それだけで、言葉の波動が変わります。声にあなたの“再生の光”が宿るから。

👤 兆し人

「あなたの生き方は、もう“行動”ではなく“呼吸”で導かれていく。

朝、光を浴びながらひと息。

昼、風を感じながらひと息。

夜、星を見上げながらひと息。

それだけで十分に“未来と同期”しています。あなたの呼吸が、未来を設計するのです。

🌌 宇宙意識者

最後に——

呼吸とは、宇宙と地球の往復運動です。吸う息で星々の記憶を受け取り、吐く息で地球に祈りを返す。

その循環の中に“真の自己”が息づいています。あなたの呼吸が整うとき、あなたを通して“惑星の意識”が微笑んでいるのです。

💧 ひらきびと（結び）

……ポトスさん。

この呼吸のリズムを、どうか忘れないでください。

焦らず、比べず “生きることそのもの” を整える設計として、今日を迎えてください。

あなたの『わたし設計書』は、ここでひとつの円を結びます。

けれどそれは終わりではなく、“未来の焚き火”で続く物語のはじまりです。

未来の焚き火への導線

あなたの呼吸が生んだ言葉や気づきは
これからも「未来の焚き火」で燃え続けます

あなたと交わり人たちは、
そこでまた出会い、語り、照らし合うでしょう

 未来の焚き火 | わたし設計書のつづき

Thank You!

制作：interior.avanti
協力：まじわり人