



ベッドのヘッドボードが壁について安定していると頭が守られた状態になり、安心感があります。落ち着きのある色合いはほどよく陰の気を補い、心地良い眠りの環境をつくります

# 眠りを重視して整える

## 琉球風水で心地よい家づくり

執筆/横川明子  
(琉球風水スクール「アムリタ」主宰)

⑪  
寝室は疲れた体を休め、明日に向けてエネルギーを充電する空間です。安心して快眠できる室内環境を整えることにより、風水の良い寝室ができあがります。

寝室は、健康運・愛情運をつかさどります。寝室の風水という、まずは枕を向ける方位が吉凶を左右すると思っっている方も多いかと思えます。確かに琉球風水鑑定では枕の方位も見えていきますが、優先順位は高くありません。  
現実的な暮らしの心地よさを考えて、風水を家づくりに取り入れるのであれば、眠るための機能を重視して室内の形をつくるのが第一です。風水で寝室の形を整えると、良く眠れる毎

## 健康・愛情つかさどる寝室

日を過ごせる家になります。

### 設計時点で取り入れる

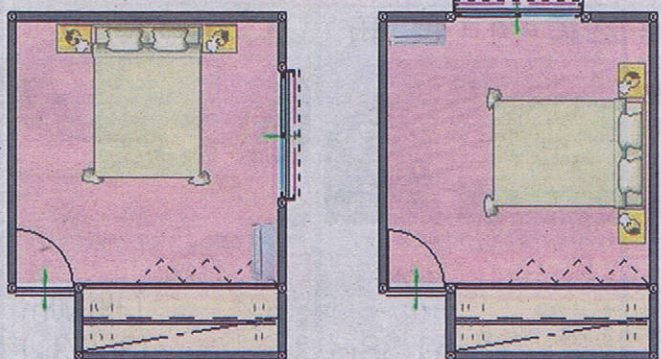
気の流れの良い家具のレイアウトにするためには、そのフレームとなる住宅の壁や窓、ドアの位置が適切であることが条件になります。ですから家を建ててしまってからでは、変更ができません。しかし、設計の時点であれば、簡単に風水の良い寝室をつくることができます。

風水では寝室は長い時間を過ごす重要な空間であるため、注意事項も多数あります。ここでは、良い形の寝室のつくり方には基本設計が始まり、ある程度の間取りが決まっている段階でも、取り入れることができます。

### ベッド配置を優先に

快適な寝室づくりのポイントには、気の流れの良い家具のレイアウトです。まず、ベッドを最

## 好ましいベッドの配置



- 1 ドアから見て対角にある壁に、ベッドのヘッドボードをつけます。寝ている位置の前方にドアがあると、誰か入ってきてもすぐに分かるので、安心です。
- 2 窓はベッドの側面に開けます。ベッドの枕側は、壁で守られている必要があります。ベッドの頭上に大きく窓を取ってしまうケースが多く見られますが、窓から気が入ってくるため眠りを妨げます。ベッドの頭上側の壁に窓を開ける場合には、ヘッドボードが接していないスペースに、スリット窓をつくります。
- 3 隣の部屋と接する壁に収納があると、音が伝わりにくくなります。また、寝姿を映す鏡は、風水では望ましくありません。寝室では鏡付きの収納扉を避けます。使用しているベッドの寸法を測り、収納扉とベッドの間の通路幅も十分に取ります。
- 4 エアコンは、寝ている体に直接、風が当たらない位置、寝ている頭の真上にこない位置に設置します。エアコンの位置、ベッドの位置が決まれば、コンセントの最適な位置も見えて来ます。

適な位置に配置した上で（左イラスト参照）、ドアや収納、窓、エアコンの位置を考えます。  
陰の比率高めめでゆつたり



頭上に天井から出っばる梁=写真=やエアコンがこないように

四角形の立体の中で眠るような環境が、寝室の理想的な形です。避ける形は、頭上の天井の梁(右写真)、斜め天井、壁の張り出しです。収納スペースをあらかじめ確保することは、地震などで家具が倒れる危険性の回避になるため、安心できる眠りの環境づくりには大切な要素です。寝室は陰の空間のため、陰の比率を高くするとバランスが取れます。陰の方位である北側に寝室を配置する、北側に枕を向ける。窓は大き過ぎず、落ち着いた色合いを選ぶことなどは、良い意味で陰が強くなります。

質の良い眠りに導くためには、リラックスできる室内環境に。間接照明や優しい赤みのある光は副交感神経に作用し、気持ちを落ち着かせてくれます。デスクワークをする書斎や、テレビを見るリビングの機能がプラスされると、交感神経も優位になりがちです。機能別に空間を分けると、暮らしはより快適になります。  
ただし、決まりを守ることにとらわれ過ぎず、好むライフスタイルも大切にしてください。  
■毎月第3週に掲載

よこかわ・あきこ / 東京都出身。マリンサファイア合同会社代表。和来龍氏に師事し、琉球風水を学ぶ。風水スクールの講師や住宅などの風水鑑定を行っている。新築の家づくりで琉球風水の取り入れ方を伝える9日間無料メールセミナーを配信中。ホームページ <http://aromarine.jp> ブログ <http://ameblo.jp/marine-sapphire/>

