

# Contents

まえがき 2

## 第1章



インテリアを作るプロセス 自分との向き合い方

インテリアとは何か？	10
イメージをすること	13
体感	18
真相心理	21
新たな創造 自分の普通を作る	24
ライフスタイルの違い	28
こだわり	35

## 第2章

### 家を作る

家の中に神が宿る? ..... 40

ダイニングに三種の神器 ..... 45

くつろぎのリビングはソファが必要 ..... 48

ベッドルームとファブリック ..... 53

整理整頓 ..... 56

## 第3章

### インテリアデザインの流れ

具体的プロセス ..... 62

家を作る目的、意味 ..... 65

準備、真相心理の理解 ..... 67

## 第4章



### 人生をデザインするインテリア

デザインコンセプト	70
創造 形作る	73
工事準備・工事	76
最終仕上げ	78
習慣とアップデート	80
デザインをすることとは	84
魅了された生き方のデザイン フランスのアパートのように	88
自然を愛するナチュラルデザイン	92
神々と暮らすデザイン	96
理想の暮らしをデザインする	99

## 第5章



### 幸せのインテリアデザイン

物理的投資と精神的投資	104
光と風、自然の恵みがもたらす幸福感	108
五感を刺激するインテリアデザイン	112
受け入れる幸福感	116
自分が選ぶ人生に幸福を呼ぶ方法	119
おわりに	125