

鈴木星翔から ■■■■■ さんへのメッセージ

2026年は、■■■■■さんにとって「外へ広げる年」ではなく、「家庭と自分自身を整え、無理を減らすことで運が上がっていく一年」です。大きな変化や派手な成果を求めるより、日常の質を高め、気疲れの原因になっている人間関係や役割を見直すことで、心身の安定が整っていきます。

一年を通して重要になるテーマは、「抱え込みすぎないこと」と「休む時間を先に確保すること」です。頼られる場面は増えやすいものの、すべてに応えようとすると疲れが体に出やすくなります。逆に、距離感を意識し、出来ることと出来ないことを切り分けるほど、家庭も自分自身も落ち着きを取り戻していきます。交際や予定を減らす判断は、運を下げるどころか、全体運を安定させる大切な選択になります。

健康面では、大きな病気というより、冷え、睡眠の質、胃腸、自律神経といった日常的な要素が体調に強く影響しやすい一年です。無理をしたときほど不調が分かりやすく表れやすいため、体のサインに気づき、早めに休む判断が運を守ります。生活リズムを整え、頑張りすぎない姿勢を保つことで、体調は安定しやすくなります。

年の後半に向かうにつれて、生活と人間関係が自然と整理され、「この状態がちょうどいい」と感じられる時間が増えていきます。2026年は、未来のために無理を重ねる年ではなく、これから先を楽に生きるための土台を作る年です。この一年で整えた生活リズムと距離感は、2027年以降の安定した運勢をしっかり支えていくでしょう。

発行

idea 株式会社

〒331-0047

埼玉県さいたま市西区指扇 1884-37

Mail info@idea888.co.jp

Tel 048-622-8528

Fax 048-611-8948

業務内容

制作全般	インターネット通販
フォトグラフィック全般	ペットグッズの販売
ドローン撮影	物品の販売・代行業務
ウェブ制作	セミナー事業
グラフィックデザイン全般	
経営戦略及びマーケティングに関するコンサルティング	

鈴木星翔鑑定及び季刊誌についてのお問い合わせ・料金については idea 株式会社まで。

星と運命の羅針盤 2026

■■■■■様

鑑定士 鈴木星翔

鈴木星翔より [] へ送る

2026年の指針

2026年は、[]様にとって「外へ広げる年」ではなく、「家庭と自分自身を整え、土台を強くする年」です。仕事の拡大や新しい挑戦よりも、日常生活の質を高めることが運勢全体を押し上げます。家の中では調整役になる場面が増え、家族から頼られることも多くなりますが、すべてを一人で抱え込むと気疲れが一気に表に出やすい流れです。

この一年の課題は、「やるべきことを増やさない」ことです。必要以上に責任を背負わず、距離感を保ちながら関わることで、家庭も自分自身も安定します。金運は大きく増やす流れではありませんが、支出の整理や固定費の見直しが非常に効きやすく、無駄を減らすほど安心感が増していきます。

健康面では、気疲れが体に出やすく、睡眠の質、胃腸、自律神経、首や肩のこりが重要なサインになります。頑張りすぎると一気に不調が出やすいため、休む時間を先に確保し、生活リズムを整えることが最大の開運行動です。総合すると2026年は、「整えるほど運が上がる一年」。土台を固めることで、翌年以降の流れが大きく楽になります。

インド占星術による [] の

運勢展望

2026年は、土星が魚座に滞在する影響を強く受ける一年です。土星は制限・責任・現実・体調管理を司り、この配置では「無理や気疲れを減らし、生活の基盤を整えるほど運が安定する」流れがはっきり出ます。家族の健康や予定、家計管理といった日常の調整力が、そのまま運勢の強さに直結します。

6月頃からは、拡大と保護を司る木星が蟹座へ移動し、夏から秋にかけて家庭運が守られやすくなります。この時期は住環境の改善、整理整頓、家計の見直し、家族関係の調整がスムーズに進みやすく、心も落ち着きやすい追い風が入ります。

一方で年末に向かうほど疲れが溜まりやすく、言葉の行き違いや気苦労が増えやすい配置でもあります。人付き合いを広げすぎず、相手を選び、睡眠と冷え対策を最優先にすることで、2026年をきれいにまとめることができます。

2026.2

運勢



2月は、年の流れが静かに動き出し、家庭内や身近な人間関係で「決めなければならないこと」が浮上しやすい月です。急な用事や相談が重なり、頭の中が忙しくなりやすい一方で、気持ちが追いつかず、焦りを感じやすくなります。ただし、この月に急いで結論を出す必要はありません。

家庭面では、調整役に回る場面が増え、頼られることも多くなりますが、すべてを一人で抱えると心身に負担が出やすい流れです。「今は考える時間が必要」「一度持ち帰る」といった間の取り方が、結果的に全体を穏やかにします。無理にまとめようとしない姿勢が、後の安定につながります。

体調面では、肩や首のこり、冷えからくるだるさが出やすく、緊張状態が続くと睡眠の質が下がりやすくなります。特に夜に考え事を抱え込むと、疲れが抜けにくくなるため、意識的に頭を休ませる時間を作ることが重要です。体を温めること、就寝前に情報を遮断することが効果的です。

2月は「動き出す月」ではありますが、「走り出す月」ではありません。ここで焦らず、状況を見極めながら一つずつ整理していくことで、3月以降の対人運や家庭運が格段に楽になります。今月は、慎重さと余白が最大の味方になります。

2026.3

運勢



3月は、人との関わりが一気に増え、「自分の時間が削られやすい」月です。連絡や相談、ちょっとした調整役に頼まれる場面が増え、予定外のやり取りが日常に入り込みやすくなります。気づけば頭の中が他人の用事で埋まり、「自分のことを後回しにしている」と感じる瞬間も出てくるでしょう。周囲から見ると人付き合いは順調で頼られている状態ですが、内側では気疲れが蓄積しやすい時期でもあります。

この月は、人に合わせるほど関係は穏やかに見えますが、その分だけ自分のエネルギーは確実に消耗します。すべてにこたえようとする負担が増え続けてしまうため、「今は少し余裕がない」「後日改めて」といった言葉で区切りをつけることが大切です。こうした一言が関係を悪くすることはなく、むしろ無理を重ねるよりも、長い目で見れば信頼を保つことにつながります。今月は、人に優しくすることと同じくらい、自分の余裕を守ることも重要なテーマになります。

対人面では、相談役や聞き役になる場面が増えやすく、相手の感情を受け止める機会が多くなります。相手の状況を理解しようとする姿勢は評価されますが、必要以上に感情を引き受けまい意識することが必要です。「聞くところまで」「できる範囲まで」と区切りをつけることで、関係性はむしろ健全に保たれます。

体調面では、睡眠の質が運勢の安定を大きく左右します。考え事が多くなると眠りが浅くなり、胃腸や自律神経に影響が出やすくなります。夜は情報や連絡をできるだけ遮断し、頭を休ませる時間を意識的に作ることが重要です。温かい食事や軽い散歩など、体を落ち着かせる習慣も助けになります。3月は「人は動くが、自分は抑える月」です。無理にすべてにこたえる必要はありません。ここで余裕を残して過ごすことで、4月以降の流れを立て直す力が自然と戻ってきます。

身に着けると良い色

赤

ショッキング
ピンク

旅行出発吉日



2/11
2/23

行くと良い場所



神社仏閣

身に着けると良い色

黒

旅行出発吉日



3/9
3/27

行くと良い場所



大きい公園
池

2026.4 運勢



4月は、「生活と感情のバランスを整え直す月」です。四柱推命的には、年の流れに対して個人の気が追いつき始めるタイミングであり、ここで整えた基盤がそのまま5月以降の安定度を左右します。外に向かう力は出始めていますが、まだ完全な加速には至らず、「整えながら動く」ことが重要になります。

この月は、家庭や日常の中での役割が自然と増えやすく、「自分の時間が削られる感覚」が出やすい傾向があります。特に、頼まれごとや細かい調整が重なりやすく、無意識のうちに負担を抱え込みやすくなります。紫微斗数的にも“内側の整備”がテーマとなる配置であり、外で結果を出すよりも、身の回りの安定を優先することが運気を整える鍵になります。

仕事面では、大きく動くよりも「現状維持+微調整」が適しています。無理に新しいことに手を出すより、今ある流れを崩さないことが結果につながります。

対人関係では、気を遣いすぎると消耗につながるため、「できる範囲」を明確にすることが重要です。

健康面では、胃腸と自律神経のバランスに注意。生活リズムを整えることがそのまま運氣安定につながります。

4月は、「整えることで流れを整備する月」です。

身に着けると良い色

ベージュ

オフホワイト

旅行出発吉日



4/11 4/19
4/26

行くと良い場所



静かなカフェ
アジア雑貨店

2026.5 運勢



5月は、再び外向きの動きが増え、人前が出る機会や注目される場面が多くなります。期待を寄せられたり、頼られたりすることで、「応えなければ」という気持ちが強くなりますが、この月は無理をすると体が先に反応しやすい時期です。

人の感情に巻き込まれやすく、相手の機嫌や状況を優先しすぎると、後からどっと疲れが出ます。今月は「全部を受け取らない」意識が必要です。出来ることと出来ないことを自分の中ではっきりさせることで、余計な消耗を防げます。

体調面では、のぼせ、血圧、疲労感が出やすく、休むタイミングを逃すと回復に時間がかかります。短時間でも意識的に休憩を入れることが、結果的に全体を安定させます。5月は「動けるが、動きすぎない月」。自分の限界を超えないことが最大の開運行動です。

身に着けると良い色

コーラル
ピンク

サーモン
ピンク

旅行出発吉日



5/8 5/17
5/24

行くと良い場所



花のある公園
ガーデンカフェ

2026.6 運勢



6月は、流れに勢いがつき、外出や用事が増えやすい月です。物事が進みやすく、周囲からの評価も得やすいため、前向きな気分になりやすい反面、疲れを感じにくくなります。この「疲れに気づかない」状態が、後から不調につながりやすい点には注意が必要です。

家庭面では、全体を回している実感が強まり、「自分がいないと進まない」と感じる場面も増えますが、すべてを担う必要はありません。任せられる部分は任せることで、流れはむしろ良くなります。

体調面では、睡眠不足が蓄積しやすく、自律神経に影響が出やすい時期です。楽しみと休息をセットで考えることが重要です。6月は「動きながら整える月」。無理をしなければ、充実感のある一か月になります。

2026.7 運勢



7月は、6月までの動きや忙しさが一段落し、「生活と気持ちを整え直せる」月です。外から見れば落ち着いているように見えますが、内側では「このままでいいのか」「少しやり方を変えた方が楽なのは」という調整意識が自然と強まってきます。今月は答えを出す必要はなく、違和感に気づくだけで十分です。

家庭面では、無理なく回っている部分と、実は負担になっている部分の差がはっきりしてきます。ここで役割や家の中の動線、日常の段取りを少し変えるだけで、驚くほど気持ちが軽くなります。頑張るより、整える方が効果が出やすい時期です。

体調面では、6月までの疲れが抜けやすく、胃腸や自律神経の状態も安定しやすくなります。生活リズムを整える意識を持つことで、回復を実感しやすいでしょう。7月は「整え直しの月」。ここで無理を手放すことが、後半の安定につながります。

身に着けると良い色

薄紫

ラベンダー

旅行出発吉日



6/5 6/19
6/30

行くと良い場所



海が見えるレストラン
三つ星ホテルラウンジ

身に着けると良い色

ベール
グリーン

モス
グリーン

旅行出発吉日



7/3 7/13
7/26

行くと良い場所



東北地方
東北地方の神社仏閣

2026.8 運勢



8月は、予定変更や突発的な用事が入りやすく、気持ちが落ち着きにくい月です。やることが重なりやすく、「早く片付けなければ」という焦りが出やすくなりますが、急いだ判断ほど空回りしやすい時期でもあります。今月はスピードより順番が重要です。

人間関係では、人疲れを感じやすく、相手の都合に合わせすぎると一気に消耗します。曖昧な返事を続けるより、「今は難しい」「今回は控える」と線を引くことで、関係そのものが安定します。無理に良い人でいようとしないで大丈夫です。

体調面では、腰や足、下半身の疲れが出やすく、冷房による冷えも影響しやすくなります。疲れを感じたら早めに休むことが何より大切です。8月は「頑張らない判断が運を守る月」。ここで無理をしないことで、9月の整理がスムーズに進みます。

2026.9 運勢



9月は、2026年の中でも特に「選び直し」と「区切り」がはっきりする月です。これまで何となく続けてきた習慣や人付き合いに対して、「ここまでで十分」という判断が自然に出てきます。感情的に切るといより、静かに距離を取れる時期です。

人間関係では、はっきり断る場面が出てきやすいですが、この月の判断は後悔を残しにくいのが特徴です。むしろ、曖昧に引き延ばす方が心身に負担を残します。関係を減らすことで、安心感が増していくでしょう。

体調面では、冷えの影響を受けやすく、呼吸器や皮膚の不調が出やすい時期です。体を温め、睡眠をしっかり取ることで安定します。9月は「減らして整う月」。この選別が10月の安定を作ります。

身に着けると良い色

アプリコット
オレンジ

旅行出発吉日


8/8 8/21
8/30

行くと良い場所


高原リゾート
滝や溪流

身に着けると良い色

グレージュ
チョコレート
グレー

旅行出発吉日


9/4 9/22
9/28

行くと良い場所


茶室
古民家カフェ

2026.10

運勢

2026.11

運勢

10月は、2026年の中でも「安心感がはっきり形になる月」です。9月までに行った整理や線引きが定着し、家庭内や自分の立ち位置が落ち着いてきます。周囲からも「この人はこのペースでいい」と自然に認識されやすく、無理に頑張らなくても物事が回る感覚を得やすいでしょう。

家庭面では空気が穏やかになり、余計な気遣いが減ります。調整役として動く必要も少なくなり、「自分の時間」を取り戻しやすい時期です。ここで生活リズムを安定させると、年末に向けての疲れ方が大きく変わってきます。

体調面では比較的安定しますが、油断して予定を詰め込みすぎると、首・肩・自律神経に疲れが出やすくなります。「調子がいいときほど休む」を意識すると、全体のバランスが保たれます。

10月は旅行運が非常に良い月です。特に海外との相性が良く、オーストラリア東海岸（シドニー・ブリスベン）カナダ西海岸（バンクーバー）など、自然と都市機能のバランスが取れた場所が心身を整えてくれます。移動そのものがリフレッシュになり、家庭や自分自身を見直す良いきっかけにもなるでしょう。10月は「安心の中で動ける月」。ここで得た余裕が、11月以降の静かな流れを支えます。

11月は、2026年の中でも特に「無理が効かないことを自覚する月」です。外から見ると落ち着いて過ごしているように見えますが、内側では疲れが表に出やすく、少しの無理が体調や気分直結しやすい時期に入ります。この月は、頑張ることで評価が上がる流れではなく、休むことで全体が整う流れです。

家庭面や身近な人間関係では、大きな問題が起こるわけではありませんが、気遣いが重なると心が消耗しやすくなります。相手の都合や感情を先に考えすぎると、自分の余裕が削られてしまうため、「今月は控えめにする」「少し距離を取る」という判断が必要になります。無理に応じなくても、関係が崩れることはありません。

体調面では、睡眠の質が最重要テーマになります。夜更かしや生活リズムの乱れは、首や肩のこり、自律神経の乱れ、胃腸の不調として出やすくなります。冷えにも敏感になりやすいため、体を温めること、休息を優先することが運勢を守ります。特に「少し疲れているかも」と感じた段階で休むことが大切です。

11月は、旅行や遠出にはあまり向かない月です。移動そのものが負担になりやすく、気疲れが残りやすいため、無理に予定を入れない方が賢明です。行くとしても近場での休養目的に留め、「何もしない時間」を確保することが最良の過ごし方になります。

この月は「止まることで整う月」。ここでしっかり休み、自分を労わることで、12月の慌ただしさに振り回されず、穏やかに一年を締めくくる準備が整います。11月の過ごし方が、年末の疲れ方を大きく左右する重要なポイントになります。

身に着けると良い色

ブロンズ

黄土色

旅行出発吉日



10/2 10/11
10/28

行くと良い場所



老舗レストラン
九州地方

身に着けると良い色

ワイン
レッド

赤紫

旅行出発吉日



11/5 11/17
11/26

行くと良い場所



有馬温泉
岩盤浴施設

2026.12

運勢



12月は、年末特有の慌ただしさの中で「誤解・行き違い」が起こりやすい月です。自分では丁寧に対応しているつもりでも、相手との認識のズレや、言葉の省略が原因で小さな誤解が生まれやすくなります。特に、人づての話や噂、曖昧な情報には注意が必要で、確証のないことには関わらない姿勢が運を守ります。

家庭や身近な人間関係では、年末の予定調整や用事が重なりやすく、気を遣う場面が増えがちです。すべてを円滑にまとめようとする消耗が大きくなるため、「今年はここまで」「無理はしない」と線を引く判断が大切になります。丁寧に説明すること、必要なことは文章やメモに残すことが、余計なトラブルを防ぎます。

体調面では、冷えの影響が強くなりやすく、腎・膀胱まわり、むくみ、疲労感に注意が必要です。会食や外食が続くと、食べ過ぎ・飲み過ぎが体に直結しやすいため、意識的に控える日を作ることが重要になります。夜更かしも不調の原因になりやすく、睡眠の質を優先することで体調が安定します。

12月は「締めくくりの月」であると同時に、「余計なものを持ち越さない月」です。人間関係、情報、生活リズムを一度リセットする意識で過ごすことで、心身ともに軽くなり、翌年を穏やかに迎える準備が整います。

2027.1

運勢



2027年1月は、新しいことを無理に始める月ではなく、「これから先を楽にするための基盤を固める月」です。年が変わったからと気持ちを切り替えようとするより、2026年に整えてきた生活や考え方を、そのまま定着させる意識が最も大切になります。

生活面では、日常の仕組みを見直すのに非常に良い時期です。家事や予定の組み方、家計の流れなどを「続けられる形」に整えることで、気持ちに余裕が生まれます。身辺整理を進めることで、頭の中も自然と整理され、「これでいい」という納得感を得やすくなるでしょう。

人間関係では、関わる範囲が落ち着き、気疲れの少ない関係が中心になります。無理に広げなくても、必要な縁はきちんと残ります。静かな時間を大切にするほど、自分の感覚を取り戻しやすくなります。

体調面では、回復の流れに入りやすい一方で、関節や胃腸には引き続き配慮が必要です。冷え対策と食事の量・時間を整えることで、体調は安定しやすくなります。1月は「固めて始める月」。ここで整えた日常が、そのまま一年の安心につながっていきます。

身に着けると良い色

白

シルバー

旅行出発吉日



12/1 12/10
12/24

行くと良い場所



クリスマスマーケット
神社仏閣のライトアップ

身に着けると良い色

ベージュ

こげ茶

旅行出発吉日



1/7 1/19
1/27

行くと良い場所



港町・山登り