

使い方・遊び方

カードの選び方に、正解はありません。
気になった言葉から、自分だけの物語を楽しんでください。

1. 物語を紡ぐ



やること

Feel・Echo・Rootから1枚ずつ選び、3枚をもとに自由な物語をつくる・語る。

持ち帰れること

言葉にならない心の動きを、物語として外に出せる。

2. きょうのわたし



やること

3つのカテゴリから、今の自分を表すカードを1枚ずつ選ぶ。
「〇〇だもん」「〇〇したいもん」と言う。

持ち帰れること

今の気持ちと、大切にしたいことに気づける。

3. こころの道しるべ



やること

Feel - Echo - Root
の順に選び、
「だから私は、何を大切にしたいんだろう？」
をたどる。

持ち帰れること

感覚や感情の奥にある、価値観や願いを見つけられる。

使い方・遊び方

4. 気持ちの天気予報



やること

「今日の心は晴れ？くもり？雨？風？」と見立ててカードを選ぶ。

最後に「明日はどんな天気がいい？」も選んでみる。

持ち帰れること

気持ちを重くしすぎず、楽しく言葉にできる。

5. こころの地図



やること

気になるカードを何枚か並べ、「近い」「遠い」「隠れている」「大切」など、自由に配置する。

持ち帰れること

心の中の複雑さや、今の優先順位を眺められる。

6. きみの宇宙をのぞく



やること

一人が選んだカードから物語を話し、もう一人は答えを決めつけずに聞く。

「その子は次にどうする？」など、一つだけ尋ねてみる。

持ち帰れること

相手の内側を、評価せずに知る対話になる。

使い方・遊び方



7. おまもりの一枚

やること

Rootから「今週、大切にしたい一枚」を選ぶ。

「私は〇〇を大切にするもん」と言葉にして持ち帰る。

持ち帰れること

自分らしい選択の軸を、日常に持ち帰れる。

まずは、ここから

迷ったら、「1. 物語を紡ぐ」がおすすめです。

カードを3枚選んで、浮かんだことを自由に話してみましょう。

うまく話せなくても大丈夫。

選んだカードそのものが、もうあなたの心からのメッセージです。