

子どもの理解が深まる

占いあそび× コミュニケーション

持木しょうへい



いかだ社

はじめに

「占い」に対してあなたはどのようなイメージをお持ちですか？ 未来を言い当てる万能ツール？ それとも胡散臭い商売道具？

そして、そんな占いを「子どもたちとのコミュニケーションに使う！」と聞いてどんなことを想像されますか？

わたしは占い師を名乗って生きる以上、どのようなイメージも受け止めるつもりでおります。また本書に対する想像や期待もさまざまあって当然のことと考えています。

【本書の目的】

さて本書は、あなたが占いを学び、家族や同僚を占うためのハウツー本ではありません。子どもたちの未来をどこかに導くための本でもありません。これは占いをコミュニケーションの〈ツール〉の1つとしてご提案し、子どもたちと向き合うキッカケを得ていただくための1冊になります。

初めて占いに触れる方も既に何かしらの占いを心得ている方も、本書を通じて今まで気づかなかった子どもたちの一面、さらにはパートナーやあなたご自身の新たな一面にお気づきになるはずです。

そして「占いて意外と使えるじゃん！」と、あなたの期待を前向きに裏切ることがわたしは楽しみにしております。そのためにもぜひ、本書を手にも目の前にいる一人ひとりの子どもと向き合い、心に触れ合うように占い遊びに取り組んでください。

【初めて占いに触れる方へ】

本書でご紹介する占いは3つ。生年月日をもとに占う四柱推命、手の形やシワを占う手相、そして色からその瞬間の気持ちを探る色占いです。

どれも奥が深くそれぞれに固有の魅力があります。実は世の中には数え切れないほどの占いが存在します。また占い1つをとっても、いくつもの流派が存在しますから正に千差万別の世界です。さらには、同じ占いの同じ流派であっても、その使い手（占い師）が違えば、あなたが受け取る言葉もまた大きく異なるのです。そこで、どんな人物がこの本を書いたのかあなたにも知っていただきたく、少しばかり自己紹介におつき合ってください。

【占い師しょうへいとは】

改めまして、占い師の持木しょうへいと申します。わたしの人生に初めて占いが登場したのは10歳の頃、母親が占い師になったことがキッカケでした。それ以降、わたしも母から占いを学び、自分の進路や運勢を自ら占ったものです。18歳で中国の北京に、20歳でカナダのモントリオールに留学し、22歳で大学に進学するなどあえて王道を「踏み外す」ように生きてきました。26歳で就職した会社は1年足らずで退職しましたから、王道を「歩めなかった」と表現すべきかもしれません。

そんなわたしの性格や人生経験は、わたしの占い理念にも深く息づいています。たとえば、わたしは占い師として「当てること」や「的中率」と言ったものに全く関心がありません。また占いの結果よりもお客様の〈心〉に重きを置いて占いを使い、ときに結果を無視したアドバイスさえ提供することもあります。わたしは占いありきで人生を選択するなど言語道断と考えております。心を感じ、心を大切にすることこそ、人は人らしく生きるのではないのでしょうか？

【占いに「正解」は存在しない】

そんな王道ではない占い師がこの本を書きました。

これからご紹介する占いの使い方も、あなたが抱くそのイメージから大きくかけ離れているかもしれません。とは言え、ご紹介する3つの占いには〈占的な根拠〉があり、「当たる」ことがあって至極当然です。もしかしたらあなたやご家族のことを、ズバリ言い当ててしまうかもしれません。しかしそれが、必ずしも「正解」でないことをしっかりと心に留めておいてください。

そもそも、占いの世界に「正解」は存在しないというのがわたしの持論です。もし「正解」があるならば、それは目の前にいる子どもたちの心の中にあるはずですが。さらにその「正解」は常に変化し移ろうものです。だから本書を頼りに、目の前の子どもたちを知ろうとするたゆまぬ努力が必要なのかもしれません。

長くなりましたが、こんなわたしと一緒に、そして目の前の子どもたちと一緒に占い遊びで「繋がる」楽しさを感じていただけましたら幸いです。

2026年 持木しょうへい

はじめに 2

妖精占い 6

妖精占いとは 7

あなたの妖精は何？ 8

妖精ナンバー確認表 10

ククノチ（木の妖精） 12

コノハナ（野花の妖精） 16

テラス（太陽の妖精） 20

ツクミ（月の妖精） 24

ヤマツミ（山の妖精） 28

オオゲツ（畑の妖精） 32

カナマ（鉄の妖精） 36

イシコ（宝石の妖精） 40

ワタツミ（海の妖精） 44

ミクマリ（雨の妖精） 48

妖精の国の季節～四柱推命の運氣～ 52

妖精の国 春の過ごし方 54

妖精の国 夏の過ごし方 56

妖精の国 秋の過ごし方 58

妖精の国 冬の過ごし方 60



すぐに使える
ダウンロードコンテンツ！

- ・妖精ショートストーリー（A3/A4）
- ・手相書き写し用台紙
- ・色占いカラーカード・記録用紙（ほか）

▶ QRコードからアクセスできます！



手相占い 62

手相占いとは 63

保育・子育てに役立つ手相3選 64

①手の広げ方で探る心の状態 65

②子どもの自立心を測る小指 66

③子どものストレス度をチェック！ 67

基本線から探る子どものチカラ 68

基本線の主役は誰？ 69

手のひらの比べ合い（自分の両手を比べる） 70

手のひらの比べ合い（友だちと比べる） 71

モリモリ線で探る元気の使い方 72

ワクワク線で探る考えるチカラ 74

ドキドキ線で探る心の動き方 76

手相の変化を楽しもう 78

激レア線を探そう！ 80

色占い 86

色占いとは 87

STEP 1 色占いの占い方 88

STEP 2 感情を理解する 89

STEP 3 サポートカラーを使う 90

白の気持ち 92

黄色の気持ち 93

オレンジの気持ち 94

赤の気持ち 95

ピンクの気持ち 96

紫の気持ち 97

青の気持ち 98

水色の気持ち 99

黄緑の気持ち 100

緑の気持ち 101

おわりに 102



妖精占い

しちゅうすいめい
四柱推命という占いの一部を切り取り、わたしなりにアレンジした「妖精占い」をご紹介します。

まず四柱推命は生まれた年、月、日、時刻をもとに、人の向き不向きや運気の流れを探る占いです。生年月日は一生変わることがありませんから、四柱推命で見える子どもたちの〈姿〉も変わることはありません。とはいえ、生まれた瞬間に人生の全てが決まるわけでもなく、また同じ生年月日の同級生や双子が同じ人生を歩むこともありません。四柱推命でひも解くのは人が生まれ持った〈特性〉であり、その特性を各々がどう使っていくかで、人生の可能性は無限に広がっていきます。

そんな四柱推命をベースにした「妖精占い」には、10種類の自然を象徴する妖精が登場します。その妖精の特徴と重ねるように子どもたちをじっくり観察してみてください。

なお、妖精それぞれの名前は全て、その自然と関連する日本の神様から拝借しました。

「妖精占い」を通して、子どもたちが健やかに育つように願いを込めて命名しております。

妖精占いとは

子どもたちを10種類の妖精にたとえて占います。自然を象徴する妖精の特徴がそのまま子どもたちの性格や育て方に繋がります。

ここでひも解くべきは子どもたちの〈自分らしさ〉です。その〈らしさ〉を育てるように、またそれを意識した声のかけ方を考えていきます。

まずは、目の前の子どもたちの妖精らしい部分を見つけることからスタートしましょう！

【妖精占いの使い方】

(1) 10種類の妖精

妖精の特徴や性格を紹介します。目の前の子どもたちに当てはまる妖精を探してみましょう。良いところは伸ばし、苦手なことは補うように育てていけると良いですね。

(2) 友だちなかよし占い

友だちとの関わり方を紹介します。相性の良し悪しではなく、違いを知るなど、前向きな関わり方を探るヒントとしてお使いください。

(3) 妖精たちへの声のかけ方

それぞれの妖精に向けた声かけを紹介しています。妖精の特徴に少し寄り添った言葉を投げかけた時、子どもたちに変化が現れるかもしれません。

また、1つの遊びを例に実際の使い方を紹介します。

(4) 妖精の国の季節

12か月周期で巡る運気を季節にたとえて紹介します。

心が前向きになる時期や乱れやすい時期など、子どもたちの心の変化を先取りできるかもしれません。

あなたの妖精は何？

それでは、目の前の子もがどの妖精か確認するところからスタートしましょう。子どもの生年月日をもとに、【妖精ナンバー】を求めていきます。

STEP 1 10～11 ページに記載の表から、誕生日の【年】と【月】が交差する位置の数字を確認します。

STEP 2 「交差する位置の数字」と誕生日の【日】を足します。この和が【妖精ナンバー】になります。
なお和が「61」を超える場合には、その和から「60」を引いてください。

STEP 3 算出した【妖精ナンバー】の下一桁と合う妖精が、その子を象徴する妖精となります。

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
2015	13	44	12	43	13	44	14	45	16	46	17	47
2016	18	49	18	49	19	50	20	51	22	52	23	53
2017	24	55	23	54	24	55	25	56	27	57	28	58
2018	29	0	28	59	29	0	30	1	32	2	33	3
2019	34	5	33	4	34	5	35	6	37	7	38	8
2020	39	10	39	10	40	11	41	12	43	13	44	14
2021	45	16	44	15	45	16	46	17	48	18	49	19
2022	50	21	49	20	50	21	51	22	53	23	54	24
2023	55	26	54	25	55	26	56	27	58	28	59	29
2024	0	31	0	31	1	32	2	33	4	34	5	35
2025	6	37	5	36	6	37	7	38	9	39	10	40
2026	11	42	10	41	11	42	12	43	14	44	15	45
2027	16	47	15	46	16	47	17	48	19	49	20	50
2028	21	52	21	52	22	53	23	54	25	55	26	56
2029	27	58	26	57	27	58	28	59	30	0	31	1
2030	32	3	31	2	32	3	33	4	35	5	36	6

【例】2023年3月19日生まれの場合

STEP 1 → 【2023（年）】と【3（月）】が交差する数字は【54】

STEP 2 → 【54】と【19（日）】を足すと【73】（54 + 19 = 73）

→ 「61」を超えたので「60」引くと【13】（73-60 = 13）

STEP 3 → 下一桁（3）と一致するのは【太陽の妖精テラス】

～ 妖精ナンバーの下一桁と合う妖精 ～

①



ククノチ
(木の妖精)

②



コノハナ
(野花の妖精)

③



テラス
(太陽の妖精)

④



ツクミ
(月の妖精)

⑤



ヤマツミ
(山の妖精)

⑥



オオゲツ
(畑の妖精)

⑦



カナマ
(鉄の妖精)

⑧



イシコ
(宝石の妖精)

⑨



ワタツミ
(海の妖精)

⑩



ミクマリ
(雨の妖精)



読み聞かせにも使える！
妖精ショートストーリー

読むだけで妖精たちの性格がわかる
ショートストーリー。愛くるしい妖精たち
と友だちになりましょう。

4 ページの QR コードからダウンロード
できます。

子どもたちはどの妖精にあてはまりましたか？ 12 ページからのそれぞれの妖精の特徴を読んで、子どもたちとのコミュニケーションに役立てましょう。

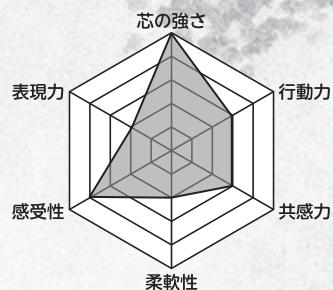
妖精ナンバー確認表

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1940	39	10	39	10	40	11	41	12	43	13	44	14
1941	45	16	44	15	45	16	46	17	48	18	49	19
1942	50	21	49	20	50	21	51	22	53	23	54	24
1943	55	26	54	25	55	26	56	27	58	28	59	29
1944	0	31	0	31	1	32	2	33	4	34	5	35
1945	6	37	5	36	6	37	7	38	9	39	10	40
1946	11	42	10	41	11	42	12	43	14	44	15	45
1947	16	47	15	46	16	47	17	48	19	49	20	50
1948	21	52	21	52	22	53	23	54	25	55	26	56
1949	27	58	26	57	27	58	28	59	30	0	31	1
1950	32	3	31	2	32	3	33	4	35	5	36	6
1951	37	8	36	7	37	8	38	9	40	10	41	11
1952	42	13	42	13	43	14	44	15	46	16	47	17
1953	48	19	47	18	48	19	49	20	51	21	52	22
1954	53	24	52	23	53	24	54	25	56	26	57	27
1955	58	29	57	28	58	29	59	30	1	31	2	32
1956	3	34	3	34	4	35	5	36	7	37	8	38
1957	9	40	8	39	9	40	10	41	12	42	13	43
1958	14	45	13	44	14	45	15	46	17	47	18	48
1959	19	50	18	49	19	50	20	51	22	52	23	53
1960	24	55	24	55	25	56	26	57	28	58	29	59
1961	30	1	29	0	30	1	31	2	33	3	34	4
1962	35	6	34	5	35	6	36	7	38	8	39	9
1963	40	11	39	10	40	11	41	12	43	13	44	14
1964	45	16	45	16	46	17	47	18	49	19	50	20
1965	51	22	50	21	51	22	52	23	54	24	55	25
1966	56	27	55	26	56	27	57	28	59	29	0	30
1967	1	32	0	31	1	32	2	33	4	34	5	35
1968	6	37	6	37	7	38	8	39	10	40	11	41
1969	12	43	11	42	12	43	13	44	15	45	16	46
1970	17	48	16	47	17	48	18	49	20	50	21	51
1971	22	53	21	52	22	53	23	54	25	55	26	56
1972	27	58	27	58	28	59	29	0	31	1	32	2
1973	33	4	32	3	33	4	34	5	36	6	37	7
1974	38	9	37	8	38	9	39	10	41	11	42	12
1975	43	14	42	13	43	14	44	15	46	16	47	17
1976	48	19	48	19	49	20	50	21	52	22	53	23
1977	54	25	53	24	54	25	55	26	57	27	58	28
1978	59	30	58	29	59	30	0	31	2	32	3	33
1979	4	35	3	34	4	35	5	36	7	37	8	38
1980	9	40	9	40	10	41	11	42	13	43	14	44
1981	15	46	14	45	15	46	16	47	18	48	19	49
1982	20	51	19	50	20	51	21	52	23	53	24	54
1983	25	56	24	55	25	56	26	57	28	58	29	59
1984	30	1	30	1	31	2	32	3	34	4	35	5
1985	36	7	35	6	36	7	37	8	39	9	40	10
1986	41	12	40	11	41	12	42	13	44	14	45	15
1987	46	17	45	16	46	17	47	18	49	19	50	20
1988	51	22	51	22	52	23	53	24	55	25	56	26
1989	57	28	56	27	57	28	58	29	0	30	1	31

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1990	2	33	1	32	2	33	3	34	5	35	6	36
1991	7	38	6	37	7	38	8	39	10	40	11	41
1992	12	43	12	43	13	44	14	45	16	46	17	47
1993	18	49	17	48	18	49	19	50	21	51	22	52
1994	23	54	22	53	23	54	24	55	26	56	27	57
1995	28	59	27	58	28	59	29	0	31	1	32	2
1996	33	4	33	4	34	5	35	6	37	7	38	8
1997	39	10	38	9	39	10	40	11	42	12	43	13
1998	44	15	43	14	44	15	45	16	47	17	48	18
1999	49	20	48	19	49	20	50	21	52	22	53	23
2000	54	25	54	25	55	26	56	27	58	28	59	29
2001	0	31	59	30	0	31	1	32	3	33	4	34
2002	5	36	4	35	5	36	6	37	8	38	9	39
2003	10	41	9	40	10	41	11	42	13	43	14	44
2004	15	46	15	46	16	47	17	48	19	49	20	50
2005	21	52	20	51	21	52	22	53	24	54	25	55
2006	26	57	25	56	26	57	27	58	29	59	30	0
2007	31	2	30	1	31	2	32	3	34	4	35	5
2008	36	7	36	7	37	8	38	9	40	10	41	11
2009	42	13	41	12	42	13	43	14	45	15	46	16
2010	47	18	46	17	47	18	48	19	50	20	51	21
2011	52	23	51	22	52	23	53	24	55	25	56	26
2012	57	28	57	28	58	29	59	30	1	31	2	32
2013	3	34	2	33	3	34	4	35	6	36	7	37
2014	8	39	7	38	8	39	9	40	11	41	12	42
2015	13	44	12	43	13	44	14	45	16	46	17	47
2016	18	49	18	49	19	50	20	51	22	52	23	53
2017	24	55	23	54	24	55	25	56	27	57	28	58
2018	29	0	28	59	29	0	30	1	32	2	33	3
2019	34	5	33	4	34	5	35	6	37	7	38	8
2020	39	10	39	10	40	11	41	12	43	13	44	14
2021	45	16	44	15	45	16	46	17	48	18	49	19
2022	50	21	49	20	50	21	51	22	53	23	54	24
2023	55	26	54	25	55	26	56	27	58	28	59	29
2024	0	31	0	31	1	32	2	33	4	34	5	35
2025	6	37	5	36	6	37	7	38	9	39	10	40
2026	11	42	10	41	11	42	12	43	14	44	15	45
2027	16	47	15	46	16	47	17	48	19	49	20	50
2028	21	52	21	52	22	53	23	54	25	55	26	56
2029	27	58	26	57	27	58	28	59	30	0	31	1
2030	32	3	31	2	32	3	33	4	35	5	36	6
2031	37	8	36	7	37	8	38	9	40	10	41	11
2032	42	13	42	13	43	14	44	15	46	16	47	17
2033	48	19	47	18	48	19	49	20	51	21	52	22
2034	53	24	52	23	53	24	54	25	56	26	57	27
2035	58	29	57	28	58	29	59	30	1	31	2	32
2036	3	34	3	34	4	35	5	36	7	37	8	38
2037	9	40	8	39	9	40	10	41	12	42	13	43
2038	14	45	13	44	14	45	15	46	17	47	18	48
2039	19	50	18	49	19	50	20	51	22	52	23	53
2040	24	55	24	55	25	56	26	57	28	58	29	59
2041	30	1	29	0	30	1	31	2	33	3	34	4

ククノチ (木の妖精)

木の妖精ククノチは温厚で誰にでも優しい妖精です。変化よりも安定を好み、ゆっくり自分のペースで成長していきます。芯は強いけど傷つきやすい面もあります。そんな時は静かに寄り添うと回復します。



特徴

1

裏表がなく正義感も強い妖精。木がまっすぐ伸びるように素直な子ですが、素直な分、だまされやすい。

2

木の幹のように〈自分〉の芯も太く、目標や夢に向かってがんばる妖精。でも芯を曲げることができず、臨機応変な対応は苦手。

3

根っこが地面をつかむように、何ごとにも粘り強く取り組む性格。時間をかけて取り組む分、諦めが悪いのが玉にきず。

解説

四柱推命の甲（きのえ）を木の妖精ククノチとしてご紹介します。

ククノチはとても素直で正直な妖精です。言うことや行動の全てが本心から生まれ、裏表のない性格をしています。その分隠しごとができず、気持ち顔に出やすいのも特徴です。自分が素直な分、周囲も自分と同じように素直と信じて疑いません。そのせいか冗談や曖昧な表現を誤解して、信頼を裏切られる経験に繋がってしまうことも。まっすぐな芯の強さと、柔軟さを兼ね備えた木の妖精を目指してほしいです。

関わり方

ククノチと関わる時は、言葉や態度に一貫性を持ち、まっすぐに向き合うことが大切です。ククノチは大人の気まぐれや言葉の違いを敏感に感じ取り、「約束が違う!」と心を閉ざしてしまうことがあります。まずは有言実行を目指し、無理なこと、できないことは丁寧に伝える姿勢から信頼を築きます。

また、ククノチは素直な分だけ感情が先に動き、うまく言葉にして伝えられないことがあります。そんな時は、「気持ちはちゃんと届いているよ」と安心を伝える声かけが効果的です。日常や遊びの中で冗談を交えたやり取りもおすすめです。少しずつ本音と建て前を聞き分ける経験を通して、柔軟な関係を築いていきましょう。

育て方

ククノチは妖精の中でも特に繊細で、傷つきやすい性格をしています。木が一度折れると元には戻らないように、心に深いひびが入ると、いえるまでに長い時間がかかります。過去の失敗にとらわれ、同じ場面で動けなくなることもあるでしょう。そんな時は、無理に励ましたり急がせたりせず、「悔しかったね」「ここまでうまくいったね」など、ククノチの気持ちに寄り添った言葉を投げかけてください。

またククノチは粘り強く、一歩ずつ前進する力を持っていますから、結果よりも過程を認めることが大切です。まっすぐ伸びる大きくて強い幹に、風に揺れる枝葉のような柔らかさを添えていけるよう、ゆっくりと見守って育ててください。



▼ 目の前のククノチはどんな状態ですか？

- ・ 駅前の街路樹のように弱々しい木
- ・ 深い森の中にたたずむ威厳ある木

▼ どんな木の妖精に育ってほしいですか？

- ・ 誰よりも背が高く、周囲の目を引くような子
- ・ 枝葉を横に広げて木陰をつくるような優しい子

手相占い

5年ほど前、高校の同級生10人ほどで小さな同窓会を行った時の話です。結婚を意識した年頃の独身男女が集まるなか、わたしが結婚にまつわる手相をみんなに紹介しました。すると、みんな自分の手を注視し始め、さらにお互いの手のひらを見合う一幕が生まれました。その瞬間、その場の距離感がグッと近くなったことは今でも鮮明に覚えています。

また本書の執筆に際し、7歳の従姪いとこめいとその母と祖母の手相を見る機会がありました。その場では親子三代が輪になって手のひらを観察し合っていました。そんな経験から占いとしての手相はもちろんのこと、コミュニケーションツールとしても手相の可能性を強く感じています。

ここからは、世代を越えてみんなで楽しめる手相占い、もとい手相遊びをご紹介します。いつもより少しだけ距離感が近くなる時間をお楽しみください。

また観察するのは手ばかりではありません。手相を観察する子どもたちの顔もまたご覧いただきたいと思います。

手相占いとは

手相とはご存じの通り、手のひらに刻まれたさまざまなシワを中心に、「人となり」を探る占いです。手のひらには縦横無尽にシワが広がり、その全てを総合的にひも解くには大変な修練が必要となります。そこで本書では、比較的わかりやすい手相を解説しながら、子どもたちとのコミュニケーションを目的とした「手相遊び」をご提案いたします。

大人も子どももお互いの手を観察し合い、ときに手に触れながら違いを探し合う。手相遊びのゴールは、そんな関わり合いの先にある信頼関係の構築かもしれません。

なおここで紹介する手相は西洋手相をもとにし、線の名称は子どもたちに親しみを持ってもらえるようにアレンジしております。



こんな遊びができる!

☆手のひらの比べ合い

自分の両手や友だちと手を比べ合います。「間違い探し」のように楽しみながら、違いを見つけるなどの気づきを得ていきます。

☆ 激レア線を探せ!

1000人に一人と言われる激レア線を、子どもと一緒に探してみませんか？大人と子ども、また子ども同士でのコミュニケーションが生まれる手相遊びです。

保育・子育てに役立つ手相 3 選

人の「手」というのは「脳」と密接に関連しています。そのような事情から、手相を通して子どもたちの脳の発育を促したり、心の状態を探ることができると言われています。

まずは毎日手軽に確認できる手相を3つご紹介します。

たとえば、毎朝「おはよう！」の挨拶と一緒に手を観察するなど、コミュニケーションの一環に取り入れてみてはいかがでしょうか？

手相を見る時のポイント！

- (1) かしこまることなくカジュアルに手を広げてもらう
- (2) 優しく手に触れる
- (3) 「今日も元気な手だね！」など前向きな声をかける



確認するポイント！

- ✓ 両手の開き方
- ✓ 小指の活力
- ✓ 親指の腹付近

手相の意外な事実

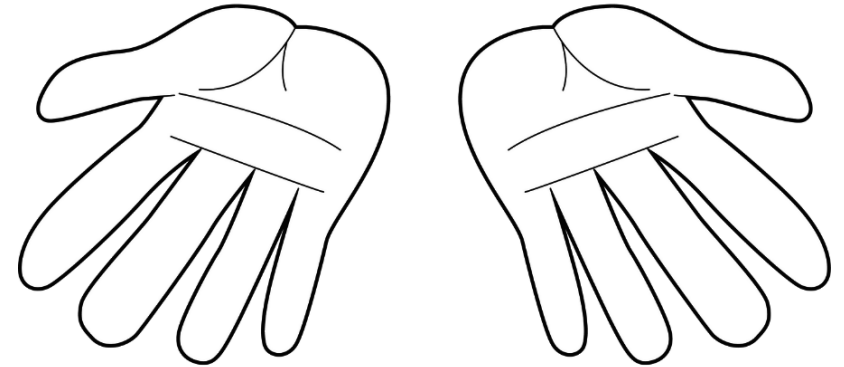
手相というと、手のひらに伸びるさまざまな線を見て占うと考えるかと思えます。実は線以外にも手の厚みや温度、色味や柔らかさなど手から受け取るさまざまな印象から性格を探るのが手相なのです。

また手の広げ方など、ふだん意識しない行動までしっかり観察しています。ぜひ手相のためだけでなく、子どもたちの小さな変化をくみ取る目的で、手を観察する習慣をもってみませんか？

保育・子育てに役立つ手相 ①

手の広げ方で探る心の状態

両手の広げ方を観察してみましょう。この何気ない動作からも、子どもたちの心を感じ取ることができます。



☆指を大きく広げる手

心がオープンで積極的、はつらつとした心の状態を表します。自己肯定感も高くコミュニケーションも上手にできそうな一日。

☆指をそろえて広げる手

心が落ち着き、友だちとも十分なかよくできそうな状態です。少し控えめなところもありますが、丁寧に一日を過ごせそうです。

☆指を曲げて広げる手

環境の変化に心が追いついておらず、気持ちが慎重になっている状態です。感受性も高まり、いつも以上に寄り添いがうれしい一日。

しょうへいからのコメント



子どもはみな元気ですから、指を大きく広げる子が多いでしょう。そんな子の手の広げ方がいつもと違ってきたら、ちょっと気にかけてあげたいサインです。何か心配事があったり、緊張している状態を表しているのかもしれませんが。逆に、指を曲げて広げる手や、指をそろえて広げる手だった子が、指を大きく広げるようになってきたら、大人に心を許し始めた証拠かもしれません。



色占い

先にご紹介した2つの占いは、子どもたちの生まれ持った性質や得意不得意を探ることには優れていますが、常に移ろう〈心〉を探るのは少し苦手です。

そこでご提案するのが「色占い」です。色占いは、今の気持ちや心の機微を感じ取るツールとして大いに役立ちます。特に小さな子どもほど、自分の気持ちや考えを上手に言葉にできません。そんな子どもたちの心を、マジックのように一瞬で気づくことができたらいかがでしょうか。子どもたちも自分の心を、大人に気づいてもらえたらどれだけ安心するのでしょうか。

色は心理学や脳科学などさまざまな分野で研究されており、とても科学的な存在なのです。わたしの色占いも色彩心理をベースに構築していますが、わたしのような占い師が語る以上、「色占い」として曖昧さを残してご紹介することにします。科学か占いか、はたまたマジックか！ だまされたと思って次に紹介する10色の折り紙やカードをご用意の上、子どもたちの心を探ってみてください。

色占いとは

色を使って子どもたちの言葉にできない気持ちを探ります。ただ色占いはその瞬間の状況によって、意味合いが変化する占いです。

元気いっぱいの朝に選ぶ【赤】と、叱られた直後に選ぶ【赤】では子どもたちの心の声が変わるのです。色が伝える気持ちをくみ取り、必要な言葉を投げかけたりスキンシップをとってください。そして答え合わせをするように、子どもたちの反応や表情を観察してみましょう。「気持ちをわかってくれた！」そう感じた時には、いつも以上に安心するはずですよ。

【占い方】

STEP 1 カラーカードや折り紙を広げて「今の気持ちは何色？」と聞く

STEP 2 選んだ色をもとに今の感情と接し方を理解する

STEP 3 サポートカラーを取り入れて、今の感情の調整を行う

*同じ色でもその瞬間の状況によって意味が異なります。



「カラーカード」は4ページのQRコードからダウンロードできます。



STEP 1 色占いの占い方

カラーカード（折り紙）を広げて「今の気持ちは何色？」と聞いてみましょう！
順番は気にせずバラバラでOK！ テーブルに広げてもOK！



色の記録をつける

色占いを定期的に行うとよく選ぶ色、すなわち「傾向」に気がつくことがあります。その色が伝える気持ちは、もしかするとその子が心の中で常に抱えている、または大人に求めている感情かもしれません。

子どもたちの選んだ色を定期的に記録しておき、心の傾向を探ってみましょう。



「記録用紙」は
4ページのQRコードから
ダウンロードできます。

しょうへい 君			
日付	選んだ色	気になる キーワード	その他
4/10	黄色	好奇心	花の観察を熱心 にしていた
/			
/			
/			
/			
/			

STEP 2 感情を理解する

感情と接し方を理解しましょう。

色を選ぶその瞬間の状況に応じて、ポジティブな感情とネガティブな感情が存在します。その瞬間の機嫌や表情、直前の出来事などをもとに判断します。

ポジティブな気持ち

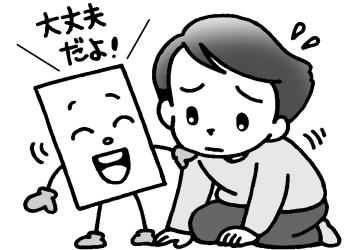
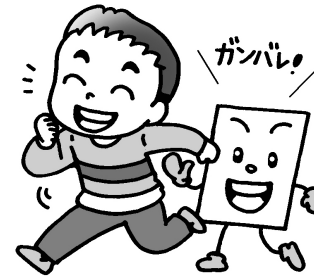
- 一日が始まり、楽しいことを期待している時
- ほめられた時
- 好きな子、なかよしな子と遊んだ時
- 歌を歌ったり、踊ったりなどエネルギーを発散した時

ネガティブな気持ち

- 叱られた時
- 寂しい時
- 遊び疲れた時
- 昼寝の直後など寝起きな時

今の気持ちを発散、後押しするために
サポートカラーを使いましょう！

今の気持ちを補う、支えるために
サポートカラーを使いましょう！



Point!

色占いの本質は子どもの【心の声をく聞く】ことにあります。心の状態を理解し大人が寄り添うように声をかけたり、スキンシップをとるだけで子どもは喜ぶはずですよ。

おわりに

最後までお読みいただき誠にありがとうございました。冒頭で宣言した通り、わたしはあなたの期待を前向きに裏切ることができたでしょうか。

本書では、占いを子どもたちと向き合うためのコミュニケーションツールとしてご紹介してきました。ただ、その価値は「読んで理解した」だけでは十分に発揮されません。ぜひ実際に子どもたちと、またご家族やお友だちと一緒に使ってみてください。

占い遊びをキッカケに子どもたちの表情や言葉、そしてあなた自身の心の動きに気づいた瞬間にこの本はその役目を果たすのだと思います。

3つの占いをご紹介してきましたが、あなたはどの占いがお好みですか？ 全て満遍なくお使いいただけることを期待しますが、もちろん好みや使い勝手に応じて使っていただいても良いでしょう。そして子どもたちとのコミュニケーションだけでなく、せっかくだから、自己理解の足がかりとしてもお使いいただけると嬉しいです。子育てやお仕事でお忙しい中、ふと立ち止まりご自分を大切にできるキッカケにもしていただきたいです。

簡単ではございますが、そんな自己理解のための使い方もご案内いたします。

(1) 身近な人との〈違い〉を知る

3つの占いを通して身近な人との〈違い〉に目を向けてみましょう。なんとなく感じていた違和感に納得を得られるかもしれません。この点、妖精占いや手相占いはハッキリと違いがわかるでしょう。

色占いについては、定期的に取り組むと選ぶ色の偏りに違いが見えてきます。

(2) 自分を俯瞰してみる

あなたを象徴する妖精の3つの特徴や、手相の「基本線の主役」を上手に使いこなしているかを確認します。またそれら特徴を活かせる環境、すなわちあなたが〈自分らしく〉いられる環境を探してみましょう。既に身近にあるなら、十分大切にしてくださいね。

(3) 判断基準や心の支えにする

迷った時や不安を感じた時などに3つの占いを思い出してください。「太陽の妖精テラスならどうするかな？」とか、「わたしのモリモリ線は濃いから大丈夫！」など、ご自身の心を支える〈根拠〉にしてみませんか？ もちろんご自身で考えて結論を出すことも重要ですからほどほどに使ってくださいね。

(4) 無料プレゼントを使ってみる

本書の基本的な使い方やさらなる活用法をご紹介する〈無料オンラインワークショップ〉を開催する予定です（開催後はアーカイブを無料配布）。占いをより具体的に使いこなすために、そして子どもたちとのコミュニケーションをより楽しむために、ご参加いただけましたら幸いです。

詳しくは本書末尾のプロフィールをご確認ください。

占って意外とオモシロイでしょ!?

まだまだ好奇心を刺激する占いの魅力や使い方はたくさんあります。またいつか、わたしの占いをご紹介できる日がくることを期待してお待ちください。それまでにこの本を生活の中でしっかりお役立ててくださいね！

最後になりましたが、この場を借りて本書の出版に踏み切ってくださいたいかだ社のみなさまと、そのご縁を繋いでくださったマジッククリエイターの藤原邦恭さんに心からの感謝を申し上げます。執筆中にサポートしてくれたわたしの家族、そしてわたしの本を手にとってくださったあなたにもお礼申し上げます。

ありがとうございました。