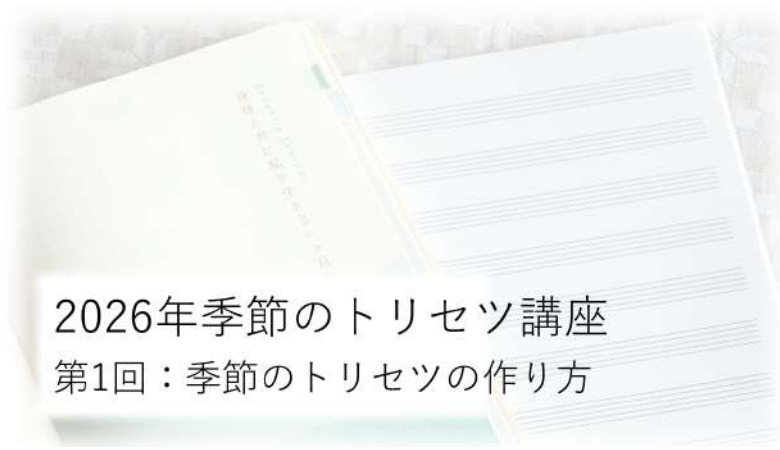


【1】



【2】

トリセツ講座の受講ポイントとお約束

- ・ 守秘義務
- ・ トリセツ講座の立ち位置
- ・ メモの基準について
- ・ 視聴日について
- ・ ワークシェアについて

【3】

ワークタイム

トリセツ講座を通して受け取りたいこと学びたいこと
一年後、どんな自分になっていたいですか？
(心、体、暮らしなど)

ワークシート：1-①、②

【4】

季節のトリセツ講座の目的

季節の流れを道しるべ、モノサシにしなから、
「 」を知る

季節の「 」を受け取りながら、
「 」自分に合う過ごし方（トリセツ）を知る

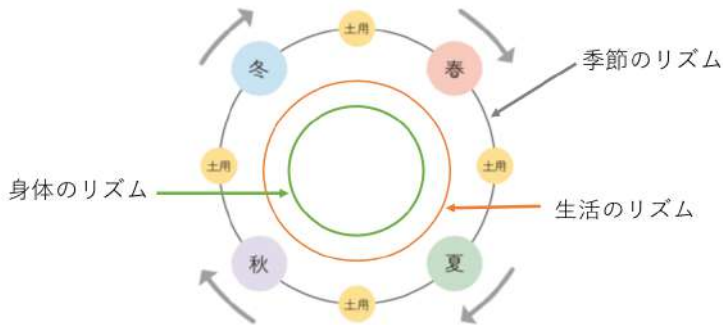
【5】

ゴール

- 身体の _____、 _____ に気づけるようになる
- 身体との _____ がつく
- 自分をj知るために大切な「ある習慣」が身につく
- 季節を過ごすのが楽しみになる
- 一年の計画が立てられる
- 「自分にとっての答え」を見つけられるようになる

【6】

季節のリズムはすべての基本



【7】

ワークタイム

季節のトリセツとは？
 どんなイメージがありますか？

ワークシート：1-③

【8】

季節のトリセツとは？

季節のリズムを道しるべに
 _____ にとって
 心地よい過ごし方や
 生き方を見出すこと

季節を感じることで自分と「 _____ 」する

【9】

本日の流れ

・ Essentia journalの復習

- ・ 体調観察をする上での大切な心構え
- ・ 季節のトリセツ講座の流れ
- ・ 季節のトリセツを作る手順
- ・ 季節のリズムを感じる上での大切な心構え
- ・ まとめ

【10】

ワークタイム


自分を知るとは？
 どんなイメージがありますか？

ワークシート：1-④

【11】

そもそも「自分を知る」とは？

知る = _____

_____に把握！ 

わからないことはない！
 すべてに対応できる！

【12】

自分を「知る」とは？

_____を知ること



「今の私はこちらなんだ！」

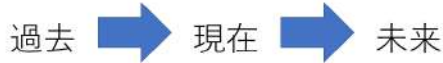


受け入れる

自分を「 _____ 選択」ができるようになる！

【13】

自分を知る：変化を観る→楽しんで良い！



「今の私はこう！」
 _____を観察する！

身体の声＝心と体にとって心地よい生き方

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

【14】

自分を知るためのステップ

- 1、観察：感じる
- 2、書く：記録する
- 3、振り返り：未来を見る

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

【15】

1、観察：感じる

_____の_____を知る

現在の自分の状態を把握する



_____ ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

【16】

「観察」のコツ

体からのサインに _____ はない



_____の成長を見守るように観察する

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

【17】

「観察」から得られるもの

体質 ≠ _____

体質 = 身体の癖
 = 生活の癖
 = 生活環境
 = 季節のリズム

【18】

2、書く：記録する

感じたことを外へ出す

※「記録」は「 _____ 」



気づいたら書いておこう！

【19】

Essentia journalの「記録」とは？

記録 = _____ との対話

書く = 第3者目線で俯瞰

未来の自分への「 _____ 」

【20】

「記録」のコツ

まず、自分に話かけてあげることから！

- ・ 「・・・」 「？」 も記録する
- ・ 堂々と空欄を作る
- ・ 調子が良い時こそ記録する
- ・ イラスト、記号、色の活用

【2 1】

3、振り返り

1日、1ヶ月、季節、1年の自分を感じる時間

※1日の記録≒1日の振り返り

振り返り# を捻出する時間

【2 2】

3、1ヶ月の振り返り：未来を見る

- ・大切な人が書いたものとして読み返す
(第3者目線で全体を俯瞰する)
- ・スマホ、スケジュール帳
- ・「なんでだろう？」グレーもOK!
- ・何度も出てくるワード
- ・体調が良かった時こそ振り返る

【2 3】

振り返りの目的

_____ DAY
1ヶ月を味わい、労う時間

自分を責める→ _____ !

【2 4】

3ステップの先に見えてくるもの

私の _____

体調 = 身体のリズム = 暮らしのリズム



暮らしのリズム × 季節のリズム

= _____ のトリセツ候補

【25】

ワークタイム

トリセツとは？
どんなイメージがありますか？

ワークシート：1-⑤

【26】

そもそもトリセツとは？

トリセツ：
トリセツ候補 = _____

コツ：自分への _____ と _____

【27】

トリセツ候補の簡単なルール

- ① 今の私の正解
- ② _____ してOK!
- ③ _____ を楽しむもの

※トリセツ候補が浮かばない時は？

【28】

トリセツ候補が浮かばない時は？

_____ に決めない
_____ を出さない
_____ として残す

【29】

本日の流れ

- ・ Essentia journalの復習
- ・ 体調観察をする上での大切な心構え
- ・ 季節のトリセツ講座の流れ
- ・ 季節のトリセツを作る手順
- ・ 季節のリズムを感じる上での大切な心構え
- ・ まとめ

【30】

体調観察をする上での大切な心構え

- 1、 _____ は揺らぐもの
- 2、 体調と暮らしの向き合い方
- 3、 _____ ! お稽古!

【31】

1、 身体は揺らぐもの

私たちは自然の一部



【32】

リズム = _____ があることが自然

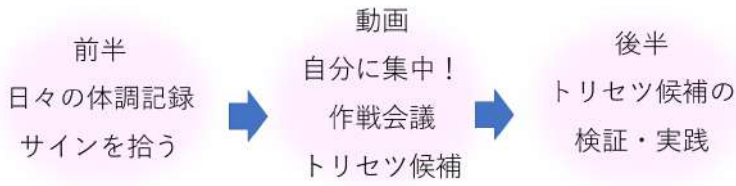


< 中庸 >

ずっと _____ で _____ ではない

【37】

季節のトリセツ講座の流れ



自分に集中した上でシェア会へ

【38】

季節のトリセツを作る手順

- ・イメージする
- ・季節を感じる
- ・動画視聴
- ・実践・検証
- ・季節の振り返り
- ・ _____ を書く

【39】

イメージする



毎月の月扉
季節の始まりページ
メルマガ

【40】

重要：季節を感じる

現在、ただいまの _____ で
二度と来ない季節を _____ 感じてきてください

_____ を使う：視覚・聴覚・味覚・嗅覚・触覚

【4 1】

動画視聴・実践と検証

- ・ 季節のリズム
- ・ 受け取りやすいサイン
- ・ 季節が求めている暮らしのリズム

「 」

【4 2】

季節の振り返り



日程は しょう

【4 3】

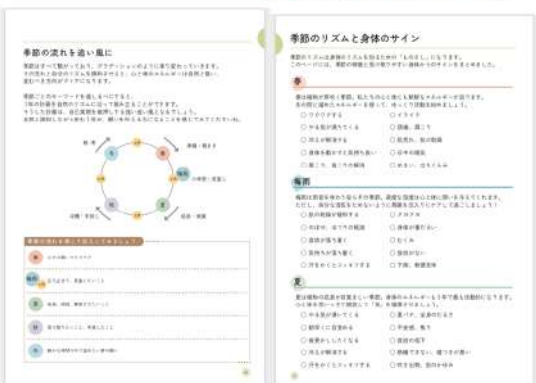
申し送りを書く



Essentia journal P27.28
 1ヶ月ごと、季節ごとでもOK！
 年末に書き写しましょう

【4 4】

その他参考ページ



- ・ P16～18
- ・ 二十四節気

【45】

本日の流れ

- ・ Essentia journalの復習
- ・ 体調観察をする上での大切な心構え
- ・ 季節のトリセツ講座の流れ
- ・ 季節のトリセツを作る手順
- ・ 季節のリズムを感じる上での大切な心構え
- ・ まとめ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

【46】

季節のリズムを感じる上での大切な心構え

- 1、構えるではなく、_____！
- 2、_____を受け取る
- 3、正解は自分の_____に

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

【47】

- 1、構えるのではなく、_____！

適応しなきゃ！
不調になるもんか！
絶対に予防する！

体の_____はどう？

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

【48】

なぜ自分を知りたかった？

心も体に緩んで幸せに生きたい
→ 今すぐできる！ _____を感じよう

※苦手な季節 = _____ 季節

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

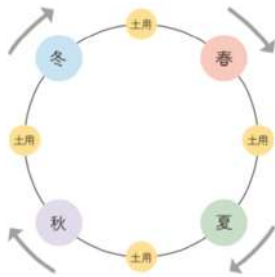
.....

.....

.....

【49】

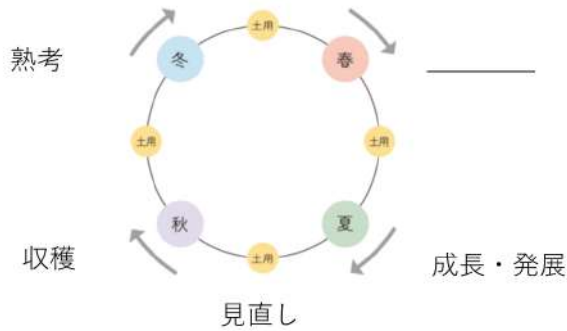
2、恩恵を受け取る



どの季節にも必ず_____・_____がある

【50】

季節のリズムから一年のプランを立てる



【51】

正解は自分の血流に

春だからか！
梅雨だからか！
生理前だからか！



うーん・・・
そうは言っても・・・
しんどいな・・・

自分を観る = 「 」が増える
真ん中に戻るルート = 血流

【52】

まとめ

自分を知る = _____を知ること

- ・ 身体は季節のリズムと_____している
- ・ 観察 = 身体を「 _____ 」

「 _____ を感じることに」

A large rectangular area with horizontal dotted lines, intended for writing or notes.