



—月の曼荼羅ワークシート—

5月31日

射手座の満月

# はじめに

5月31日は  
**射手座の満月**です。

満月は  
「手放し」と「完了」のタイミング。

そして射手座は

**自由・冒険・探求・視野の広がり**

を象徴する星座です。

さらに今回は  
ブルームーン。

**いつもより深く、遠くまで届く満月**

です。

今日は

**手放しながら、視野を広げる日**

にしてみてください。

## 今回のキーワード

- ・ 自由
- ・ 冒険
- ・ 広がり
- ・ 真実
- ・ 探求

## 月からのメッセージ

あなたを縛っているものは  
本当に必要なものですか？

少し視点を変えるだけで  
見える世界は変わります。

遠くを見ると  
今の悩みは少しだけ小さくなります。

## 星の言葉

**もっと自由でいい**

この言葉を  
曼荼羅のどこかに書いてみてください。

# 書くワーク①

## ●手放したい制限

今、あなたを縛っているものは何ですか？

- ・ こうしなければならない
- ・ 失敗したくない
- ・ 人の目が気になる

思いつくまま書いてみてください

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## 書くワーク②

### ●もっと自由だったら？

もし制限がなかったら  
あなたは何をしたいですか？

例

- ・行ってみたい場所
- ・やってみたいこと
- ・会ってみたい人

現実的でなくてもOKです

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## 書くワーク③

### ●少し遠くから見る

今の悩みや状況を  
少し遠くから見たとしたらどう感じますか？

- ・5年後の自分から見たら？
- ・別の場所にいる自分だったら？

視点を変えて書いてみてください

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## 書くワーク④

### ●本当はどうしたい？

あなたの本音は何ですか？

- ・本当はやりたいこと
- ・本当はやめたいこと

👉 誰にも見せない前提で書いてください

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# 曼荼羅を描く時間

## 描くときのポイント

- ・線をのびやかに
- ・自由に
- ・枠にとらわれない

## 意識すること

「もっと自由でいい」

この言葉を感じながら描いてみてください。

## おすすめの色

- ・紫（精神性・探求）
- ・青（広がり）
- ・ターコイズ（自由）
- ・金（可能性）

## 曼荼羅メッセージ

描いたあと今の気持ちを一言で表してみましよう。

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## ジャーナル(振り返り)

描き終えたあと少しだけ感じたことを書いてみましょう。

• **どんな解放感がありましたか？**

.....

.....

.....

• **何か軽くなりましたか？**

.....

.....

.....

• **どんな未来が見えましたか？**

.....

.....

.....

# おわりに

自由になることは  
何かを手に入れることではなく

**手放すことから始まります**

遠くを見ることで  
本当に大切なものが見えてきます。

今日のこの時間が

**あなたの視野を広げる一歩**

になりますように。

## 本教材の使用についての注意点

### 著作権について

「月の曼荼羅ワークシート」

(以下、本教材と表記)は、著作権で保護されている著作物です。

本教材の使用に関しましては、以下の点にご注意ください。

Nobuaki Suzuki Artsの書面による事前許可なく、本教材の一部または全部をあらゆるデータ蓄積手段(印刷物、電子ファイルなど)により、複製、流用および転売(オークション含む)することを禁じます。

### 使用許諾契約書

本契約は、本教材を入手した個人・法人(以下、甲と称す)とNobuaki Suzuki Arts(以下、乙と称す)との間で合意した契約です。本教材を甲が受け取り、パッケージを開封もしくは、専用サイトへのアクセスすることにより、甲はこの契約に同意したことになります。

### ■禁止事項

本教材に含まれる情報は、著作権法によって保護されています。甲は本教材から得た情報を、乙の書面による事前許可を得ずして出版・講演活動および電子メディアによる配信などにより一般公開することを禁じます。特に当ファイルを第三者に渡すことは厳しく禁じます。甲は、自らの事業、所属する会社および関連組織においてのみ本教材に含まれる情報を使用できるものとします。

### ■責任の範囲

本教材の情報の使用の一切の責任は甲にあり、この情報を使って損害が生じたとしても乙は一切の責任を負いません。

無断転載を禁じます。

本資料のいかなる部分も、Nobuaki Suzuki Artsの書面による同意なしに複製・転載・販売することはできません。