

# いのり カード

対話を通して、自他の神聖にふれる

## 説明書

### はじめに

いのりカードは、自分自身や周りの人の神聖と交流するためのカードです。

カードの一枚一枚に、五井昌久氏（白光真宏会創始者）あるいは西園寺昌美氏（同会会長）の言葉が一つずつ記されています。

その中から、今のあなたに響く一枚を選んでみてください。

カードをめくると、裏面にはその言葉をさらに深めるための問いがあります。

言葉と問いを通して感じたこと、気づいたこと、深まった感覚などを、ゆっくりと言葉にしてみてください。

そのような自分自身との対話、周りの方との対話を通して、神聖なつながりを育んでください。

※ いのりカードは、お一人でも、複数人でもお使いいただけます。

# 使い方

- ◆ここでは基本的な使い方をご紹介します。
- ◆使用するカードの枚数や選び方はご自由です。

## 1人の使い方

カードを使って、自分自身と深く対話をしてください。

### ① カードを表面にして並べる

- ・表面とは、左に絵、右に白地に言葉が書いてある面です。
- ・並べる枚数は30枚、15枚、10枚など、ご自由です。



表面

### ② 今の自分の心に響く1枚のカードを選ぶ

### ③ 選んだカードの言葉をよく味わい、「なぜ今その言葉に惹かれたのか」を考える

### ④ 選んだカードの裏に書かれた問いについて考える

- ・2つの問いのうち、答えるのはどちらか一方でも、両方でも構いません。



裏面

※自己対話を深めたり、後でふりかえることができるように、ノートなどに書き留めていただいても結構です。

スタート

1

カードを並べる  
(表面が上)

2

1枚のカードを選ぶ

3

選んだ理由を考える

4

裏の問いについて考える

## 2人以上の使い方

🕒 ※時間は目安です

カードを使って、自分自身、そして他の方と対話をしてください。

### ① 心地よい対話の場をつくるために、次の【3つの約束】を読んで、場を整えた上で語り合う

#### 【3つの約束】

- ① 感じたことを素直に語りましょう。そして相手の話丁寧に耳を傾けましょう。  
正解・不正解はありません。すべての声が尊重されます。
- ② 語る時間を守り、誰かが話しすぎないように心がけましょう。  
限られた時間の中で、全員が安心して話せるよう協力しましょう。
- ③ この場で聞いたことは他の場に持ち出さないようにしましょう。  
安心・信頼できる空間こそが、神聖な対話を支えます。

## ② 1人ずつ順番に自己紹介をする

🕒 1人約1分

- ・今の自分が呼ばれたいお名前（ニックネームなど）を伝えます。
- ・今の気持ちや、この場に来た理由などを話してください。

## ③ カードを表面にして並べる

- ・表面とは、左に絵、右に白地に言葉が書いてある面です。
- ・並べる枚数は30枚、15枚、10枚など、ご自由です。

## ④ 今の自分の心に響く1枚のカードを選ぶ

🕒 全員一斉 約5分

- ・1人ずつではなく、皆一斉に、惹かれるカードを自由に選んでください。
- ※もし同じカードを選ばれた場合は、カードを共有してください。

## ⑤ 選んだカードの言葉をよく味わい、「なぜ今その言葉に惹かれたのか」を考える

🕒 全員一斉 約2~3分

## ⑥ そのカードを選んだ理由を1人ずつ順番に語る

🕒 1人約2分

- ・まず自分が選んだカードの言葉を紹介してください。
- ・そして、どんなところが心に響いたか、なぜ今この言葉を選んだのかを話しましょう。

## ⑦ 選んだカードの裏に書かれた問いについて考える

🕒 全員一斉 約2~3分

- ・2つの問いのうち、答えるのはどちらか一方でも、両方でも構いません。

## ⑧ 裏面の問いに対する思いや考えを1人ずつ順番に語る

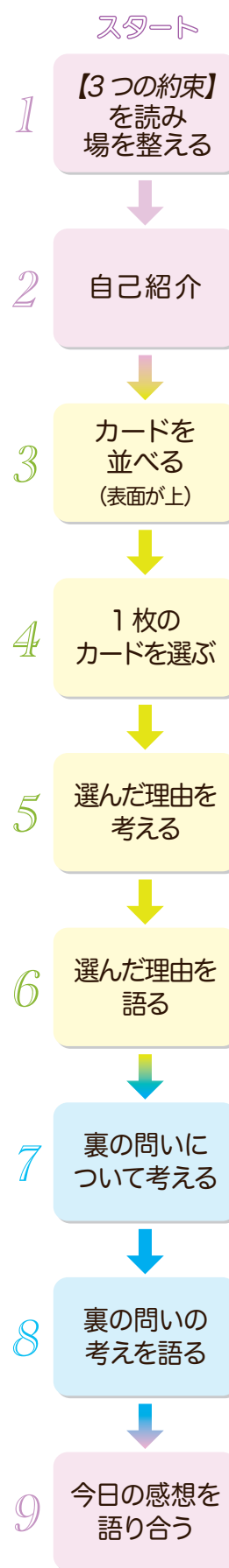
🕒 1人約2分

- ・選んだカードの言葉と問いを紹介し、それについて浮かんだ思いや、今の自分の気づきなどを語りましょう。
- 周りの方はその言葉に耳を傾けましょう。

## ⑨ 今日の感想を語り合う

🕒 1人約2分

- ・この時間を通して感じたこと、印象に残った言葉や気づきについて伝えてみましょう。
- ・お互いに感謝して、この場を閉じましょう。



カード（表面）抜粋文：出典一覧

◆ カード番号はカード裏面の右下にあります

- |   |   |   |  |   |   |
|---|---|---|--|---|---|
|    | 1<br>『自己完成』<br>(西園寺昌美)                          |    | 2<br>『果因説—意識の転換で<br>未来は変わる』<br>(西園寺昌美)       |    | 3<br>『心はいつも青空』<br>(五井昌久)                  |
|    | 4<br>『五井先生のことば<br>— 白光日めくり』                     |    | 5<br>『人間と真実の生き方』<br>(教義)                     |    | 6<br>『自然体で生きよう』<br>(西園寺昌美)                |
|    | 7<br>『永遠のいのち<br>— 本当の自分に出会う』<br>(五井昌久)          |    | 8<br>『我即神也』<br>(西園寺昌美)                       |    | 9<br>『日々の指針2<br>— 宇宙とともに進化する』<br>(西園寺昌美)  |
|    | 10<br>『日々の指針2<br>— 宇宙とともに進化する』<br>(西園寺昌美)       |    | 11<br>『如是我聞<br>— 五井先生の言葉』<br>(高橋秀雄 編著)       |    | 12<br>『日々の指針2<br>— 宇宙とともに進化する』<br>(西園寺昌美) |
|    | 13<br>『神と人間』<br>(五井昌久)                          |    | 14<br>『如是我聞<br>— 五井先生の言葉』<br>(高橋秀雄 編著)       |    | 15<br>『幸せの扉を開こう』<br>(西園寺昌美)               |
|  | 16<br>『クリエイティング・ザ・フュー<br>チャー — 未来創造』<br>(西園寺昌美) |  | 17<br>『今、なにを信じるか？<br>— 固定観念からの飛翔』<br>(西園寺昌美) |  | 18<br>『永遠のいのち<br>— 本当の自分に出会う』<br>(五井昌久)   |
|  | 19<br>『つながり合う世界』<br>(西園寺昌美)                     |  | 20<br>『自然体で生きよう』<br>(西園寺昌美)                  |  | 21<br>『真の自分を創造する<br>— 卓上日めくり』<br>(西園寺昌美)  |
|  | 22<br>『ゴールデンキー・トゥー・<br>ハビネス』 日英対訳<br>(西園寺昌美)    |  | 23<br>『五井昌久講話集4<br>明るいい心』<br>(五井昌久)          |  | 24<br>『天の心かく在り<br>— 日本の進むべき道』<br>(五井昌久)   |
|  | 25<br>『如是我聞<br>— 五井先生の言葉』<br>(高橋秀雄 編著)          |  | 26<br>『今、なにを信じるか？<br>— 固定観念からの飛翔』<br>(西園寺昌美) |  | 27<br>『講話集2<br>みんな救われている』<br>(五井昌久)       |
|  | 28<br>『白光』2015年10月号<br>日々の指針 (西園寺昌美)            |  | 29<br>『地球を癒す人の<br>ハンドブック』<br>(西園寺昌美)         |  | 30<br>出典なし                                |

※ 22 以外はすべて白光出版・刊

この「いのりカード」を通して、世界が神聖な繋がりで溢れますように



いのりカード公式サイト：<https://byakko.or.jp/inorikard/>

動画による使い方の説明や、使った方の感想、カード表面の出典などについて  
ご覧いただけます。

■カードイラスト：白田 麻美

■発行・制作：白光真宏会 〒418-0102 静岡県富士宮市人穴 812-1 TEL：0544-29-5100