

「光の心」実践ガイド

——パッと使える魔法のリスト

光の心	親御さん向け (光の心の1番大切な意味)	子ども向け (キーワードやイメージ)	今すぐできる！ 実践ヒント (きらきらアクション)
月の心 	目立たないところで、人の良いところを見つけて輝かせる心	みんなのいいところを見つけ心	「光探し」ゲームで、家族や友だちのすてきなところをほめあおう
火の心 	今この瞬間に集中し、情熱を燃やして全力で取り組む心	目の前のことにいっしょうけんめいになる心	好きな遊びで「夢中タイム」！ ぜん力でとりくみたいけんを大せつにしよう
空の心 	こだわりや小さなことにとらわれない、広々とした自由な心	ひろい空みたいに、気持ちがスッパリするじゆうな心	しっばいしても「あたらしい気持ち」でさいちょうせん！ いろいろなけんを聞いてみよう
山の心 	どんな困難にも負けず、大切なものを守る、どしりとした心	どんなことがあってもゆれな、どしりとした心	おちついてかんがえられるしゅうをしよう。やくそくは「山の心」でぶれずにしっかりまもってね
稲穂の心 	たくさんの助けと支えに気づき、感謝の気持ちを表す心	「ありがとう」とおじぎする稲穂のように、感謝する心	食事の前に「いただきます」と心をこめて言ってみよう。「ありがとう探し」もいいね
泉の心 	あきらめずに解決策を探し続け、未来を信じる、尽きることのない智慧の心	あきらめずに答えをさがす、かしこい心。希望を見つける心	むずかしいもんだいに「どうしたらできるかな？」とアイデアを出しあってみよう！

この『「光の心」実践ガイド——パッと使える魔法のリスト』は、忙しい親御さんでも、それぞれの「光の心」のポイントを一目で理解し、すぐに日々の生活に取り入れられるようにつくりました。好きな光の心、気になる光の心から試していただければと思います。右の欄の「今すぐできる！ 実践ヒント」を参考に、普段の何気ない時間（夜空の月を見たとき、ご飯を食べたときなど）に、実践してみてください。特定の光の心について思い出したいとき、具体的な実践アイデアがほしいときなど、いつでもすぐに見られるように、プリントして目のつくところに貼っておくのもよいと思います。

※『「光の心」実践ガイド』は、巻末の特設サイト「羅針BAN! BAN!」からダウンロードできます。

光の心	親御さん向け (光の心の1番大切な意味)	子ども向け (キーワードやイメージ)	今すぐできる！ 実践ヒント (きらきらアクション)
川の心 	とらわれや嫌な気持ちを洗い流し、新しく生まれ変わる浄化の心	いやな気持ちをあらいがして、あたらしい自分になる心	しっばいをひきずらず、気持ちを切りかえるれんしゅうをしよう
大地の心 	すべてを受け入れ、1人ひとりの可能性を信じて育む母のような心	みんなをささえ、みんなの力をひき出すおかあさんみたいな心	友だちの「すごいね！」をたくさん見つけてあげよう。しょくぶつをそだてるのもいいよ
観音の心 	苦しむ声に耳を傾け、助けの手を差し伸べる、優しい思いやりの心	こまっている人の気持ちに寄りそい、たすけてあげるやさしい心	あい手の気持ちを想像するれんしゅう。「お手つだい」もりっぱな光の心だよ
風の心 	停滞を吹き飛ばし、心の奥にある本当の願いを目覚めさせる刷新の心	心のおくにある本当の気持ちをめざめさせてくれる心	モヤモヤした気持ちを「もういちどがんばろう！」とふきとばそう
海の心 	あらゆる違いを受け入れ、皆をひとつに結びつける広い心	広い海みたいに、みんなをつつみこんでひとつにする心	いけんがちがっても、そんなしょう。いろんな人とお友だちになれるよ
太陽の心 	見返りを求めず、無償の愛と光を惜しみなく与え続ける心	みんなに光と熱をくれる太陽みたいに、人をたすけるやさしい心	家族のためにできるお手つだいをしよう。だれかのために何かをしてみよう