

1 新月



新しい月の始まりじゃ
テキパキハキハキスタスタ習慣でスタートしよう



今日のみちびきアニマル
フクロウ博士

本日のゲストコード

テキパキ行動！ハキハキお返事！スタスタ歩こう！

いかにすぐに行動できるか？ムだな時間をなくせるか？

人生の時間には、限りがあるぞ。1日24時間をどのように使い活かしていけるかは、すぐに行動出来るかどうかで決まるのじゃ！ムラムラ、デレデレ歩いては、勿体無いぞ！言われたことは、すぐ行動！

一分一秒を大切に、時間を自分でつくっていくのじゃ！

そうすれば、自分の好きなことや大切なことに時間を使えるようになれるぞ！今日一日テキパキ、ハキハキ、スタスタいってみよう！

おうちの方へ

お子さんが、よい返事、すぐ行動ができていたら、当たり前と思わずにしっかり褒め称えて、更なるやる気に繋げてあげましょう。パパ、ママの称賛が、物のご褒美よりも何よりも心の栄養です。

2 ●

本日のクエストコード

「ありがとう」や「ごめんなさい」を

素直にしっかり心を込めて伝えよう

意外と言えていない「ありがとう」や「ごめんなさい」

心の中で言ったつもりや言わなくてもわかってもらえる

なんて思っていたら大まちがいだ！

何かをしてもらっているのに、だまっている。何かを

してしまってもだまっている。そんな人をキミはどう思う？

「ありがとう」や「ごめんなさい」をすぐに伝えられることで

自分も相手も気持ちよく過ごせます。

おうちの方へ

言って当たり前、と思わずに！お子さんが「有難う」を言えたり、「御免なさい」

が言えたら、「有難う言えたね！」と承認してあげてください。一つ一つの承認

が、自信と習慣へと繋がっていきます。冗談でも、「当たり前！」なんて言わないでくださいね。



今日のみちびきアニマル
カワウソくん

いうぞーっ
と心に決めておけば、
すぐに言えるようになるじょ

3

本日のゲストコード

自分の半径1mをしあわせにしよう！

世界の平和を願うキミ

急に、大きなことはできないけどまずは、自分のとなりの人目の前の人を幸せにするここからはじめよ！

ある人が教えてくれたんだ！世界中の人たちが、自分の半径1mを幸せにしたら、この世界に平和が訪れるって。

ボクたちも出来ることからやってみよう。

それは、笑顔で挨拶をすることだってOKだよ！

困っているお友達がいたら 勇気を出して手を差し伸べよう。

おウチの方へ

お子さんが笑顔や思いやりを見せたときは、言葉にして褒めてあげてください。

「あなたのおかげで〇〇さんが嬉しそうだったね」と具体的に伝えることで、自分の行動が人を幸せにできる実感が芽生えます。

両手を広げるとちょうど1メートルくらいかな？
まずは、笑顔で挨拶からチャレンジしよう！



今日のみちびきアニマル
黒山のシカさん

4



本日のゲストコード

失敗をおそれず どんどんチャレンジしよう！

本気でいっしょうけんめいやったんだ
はげしくなつかないぞ！元気に笑っちゃえ！



今日のみちびきアニマル
ワライカワセミさん

チャレンジすることは、どんどんキミの器（うつわ）を広げていくことなんだ！器とは、心の、広さだと考えてみよう。

心は、広く大きい方がいいに決まってる！

出来ることをどんどん増やして、みんなを助けみちびけるリーダーになっていこう！もし、失敗しても大丈夫！

失敗は、キミの先生なんだ。失敗からしっかり学べば

ゆらがない力を身につけられるぞ！

おうちの方へ

「今日は、何か新しいチャレンジできた？」そんな言葉がけで、お子さんを出迎えてあげてみて下さい。恐れずチャレンジしたことを褒め、次は、どうしたらもっと上手くできるのか？次の一手まで一緒に考え導き出せたらそれ、更によいですね。

5



本日のゲストコード

はき物をそろえよう！振り返ってみよう！

ニッポン人の美しい仕草（しぐさ）の一つ。

それは、ていねいにクツをそろえる、振り返るあの仕草。

これは、心の姿勢でもあるんだ。

はき物もだれかがいっしょうけんめいつくってくれたもの。

それは、おウチの方がいっしょうけんめい働いて稼いで買ってくれたものでもあるね。かかとを踏んだりしてはいけません。

ていねいに大事にはきものを扱いましょう。

その心が、キミの心もカラダも美しくしてくれるよ。

おウチの方へ

お母さんは、ちゃんと揃えているのに、お子さんのクツは散乱している。ということは、少なくありません。お子さんがクツを揃えそびれていたら、声をかけて自分で揃えるのを見守って、できたら笑顔で褒めてあげましょう。

振り返ろう！キミのクツは、とっ散らかっていないかな？
ものを大切に。振り返る習慣をつけよう。



今日のみちびきアニル
コアラ



本日のゲストコード

教えてもらったこと 注意されたことは
感謝の気持ちで、一回で身につけよう！

注意されてイヤな気持ちになるのはまちがえだよ！
感謝して、一回で身につけよう！



今日のみちびきアニル
ペンギン

キミは、いつも同じことを何度も注意されたりしていないだろうか？
それは、もったいないことだよ。

一度で、改めてどんどん新しいことを吸収していける自分になろう。注意されたり、教えてもらえることは、すごくすごく有難いこと。「ありがとうございます！気をつけます！」としっかり伝えて、自分のものにすればどんどん成長できるよ！

おウチの方へ

大人も子供も「言われて反発、気付いて反省」するものです。

2度目以降の注意や忠告は、「そういう時は、どうするのだったけ？」と問いかけてみましょう。頭ごなしに叱っても子供は、全然聞いていないので繰り返すだけになってしまうのです。繰り返しているとそれが習慣になってしまいます。

7



本日のゲストコード

まず、元気に気持ちよい返事をしよう！

元気で気持ちよい返事の魔法
今日は、どれだけ出来るかな？



お父さんやお母さん、先生、大人の人に何かを言われたら
まず、元気に気持ちのよい返事をしましょう。

「どうして?」「なんで?」という前に、まず返事！

どうしてか、なんでかは、やってみてわかることです。

「やりたくない」なんて、小さな自分の考え、わがままで
チャンスを逃したらもったいないよ。

「はい!」という気持ちよい返事、今日は何回出来るかな？

元気な声で、ハキハキと！

おうちの方へ

気持ちよく返事ができたらすぐに褒めてあげてください。なかなか返事ができない場合は、おうちの方から気持ちよい返事をして子供に気づきを与えましょう。

大人ができていないことは、子供もできないのです。

今日のみちびきアニル
モモンガ

8



本日のゲストコード モノを大切に扱おう！

ものを手にするとき
少しだけ人の
つくったもの
気持ちになろう
少しだけ、なる
そのしだいの
気持ちになろう
とんちな持ちを
感じるかな？



今日のみちびきアニル
インクジャク

全てのものは、だれかがいっしょうけんめいつくってくれたもの。
その人の生命の時間でできています。
投げたり、蹴ったり、ぞんざいに扱ってはいけません。
もらったプリントやチラシも必ず、だれかがいっしょうけんめいにつくったものです。いい加減に扱っていませんか？
ものを大切に扱える人は、人も大切にします。人を大切にすると人は自分も大切にしてもらえますよ。

おうちの方へ。

忙しさの中でも、お子さんが、ものを大切に扱っているかみてあげてください。
ものを粗末に扱うことに何も感じないお子さんも増えています。
「これは、どんな人が、つくったのだろう？」おもちゃ、一つの会話から、お子さんの豊かな想像力と優しさの感性とものを大切にする心は、育まれます。

9



本日のクエストコード

朝は、自分で起きると決めて

早起きをしよう！1日が長く使えるよ！

何時に起きるか？ちゃんと決めて寝ているかな？

目覚ましが聞こえたら、まず目を開けようとしているかな？

おうちの方が起こしてくれたらすぐに目を開けているだろうか？

まずは、起きると決めること。絶対に起きるという意思が大事だよ。

合宿に参加した子は、秘伝の技を信じて使おう。

朝起きたらやることもしっかり決めて、ワクワクして寝よう！

賢者は、時間をつくるのが上手だよ。

おうちの方へ

子供のうちは、どんなに夜が遅く 疲れていても同じ時間に起きる習慣をつけさせてあげることが、重要です。早起きしなさいと言いながら、いつまでも寝かせてしまったりする子は、起きられなくなりやすいです。また、自分で起きると決めて、ちゃんと起きれるよう導いてあげてみてください。また、「起きられなくても知らないわよ」「この子、朝弱いんです」なんて洗脳しないように、言葉に気をつけてあげることも大切です。

早起きは苦手だと思わないかい？
もしそうだなと思えば、それは、
ただの思い込みだけ。
人間も動物も生きていくから
自然のリズムで起きられるのが普通なんだ！
太陽と共に起きられるのが普通なんだ！



今日のみちびきアニル
日本カモシカ

11



本日のゲストコード

目を閉じて 耳を澄ませる時間を持とう！

5分でもいいので、目を閉じて、耳を澄ませて、聞こえてくるもの
浮かんでくる気持ちを観察してみよう。

木のざわめきや川のせせらぎ、星のまたたき、虫の歌声、
風の駆け抜ける音が聞こえるかな？ または、車の走る音、
踏切の音、子供たちの声、テレビの音、キッチンの音、
時計のチクタクする音かもしれない。なんでもいい。
目を閉じて音を聞いてみよう。



今日のみちびきアニマル
フレードック

いつも音がざわついたり、
電気が勝手が閉じてしまったり、
いっしょに意識をしようね。

おうちの方へ

もし、お時間がつくれたら、お子さんと一緒に、目を閉じて耳を澄ませてみて下さい。
わざわざ自然音を探さなくて大丈夫です。目を閉じるだけで、全身の筋肉の緊張が解け
耳が敏感になり、様々な音が聞こえてきます。お子さんと何が聞こえたか、共有して
あげてみてください。

12



本日のゲストコード

心の中で思っていること

口に出すこと 行動一致させよう！

これを仏の教えで、「身口意を一致させる」と言います。

心の中で思っていること、いうこと、行動がバラバラになってしまわないように。やる時は、やる！全力で本気で取り組みましょう！

また、思ってもいないことを平気で言ってしまうたり、言っているのにやらなかったり、あべこべにならないように！

心と行動、言葉を一致させよう！

そうすれば、なんでも出来る自分になれるぞ！

おウチの方へ

様々な場面で、身口意の一致をさせていくことが人生で結果を出す秘訣です。その場、うまくやることだけを考えたり、自分の利益だけを考えたり、裏表があったりしないように、よくみてあげることが大切です。やれたこと一つ一つをしっかりと認めて褒めてあげてください。全力でやっていく姿を賞賛してあげましょう。



今日のみちびきアニマル

きつね

いつも自分の気持ちに素直でいよう！
やる気を持って
出来るまで、繰り返し練習することも
出来るまで、繰り返し練習することも
大切なんだ！全力で取り組もう！

13



本日のゲストコード

ゴミを 見つけて 拾おう！

今日は、ゴミ袋を持って出かけよう。

道や学校に落ちているゴミを拾って歩いてみましょう。

キミの家の近くには、どれだけゴミが落ちているかな？

拾った分だけ、キミの心はピカピカにみがかれてきれいになるよ。

ゴミを拾う人は、捨てません。

ゴミを拾う仲間が、たくさんできたら地球は、もっときれいになるね。

おうちの方へ

ゴミを拾ってみた感想をぜひ、お子さんに尋ねてみて下さい。

家の中にゴミが落ちていたら、きれいにするのが当たり前ですが、外のゴミは、拾いきれないので拾わなくなっていないませんか？大人の私たちが、一つでもゴミを拾う姿をお子さんにぜひ、一緒に、見せていきましょう。

ゴミを拾うたび
オラの心もきれいになる気がするだ。



今日のみちびきアニマル
さる

14



本日のゲストコード

まどやかがみをピカピカにしてみよう！

合宿で教わった秘伝の窓ふきの技（タテタテ ヨコヨコ）
水拭きで、タテタテヨコヨコ から拭きでタテタテヨコヨコ
まどやかがみをピカピカにしよう。

そこに映るきみは、まさに「我（が）」「ケガレ」のない
かがみの「が」のとれた神の子そのものなのだとか。

いずれにしても、かがみが、キレイだとすごく気持ちよいよ。

おうちの方へ

まずは、1枚の鏡を拭くことを応援してあげて下さい
きれいになったね！気持ちよいね！という感じでフィードバックもお忘れなく。
忙しくなるとついついガラスも鏡も汚れてしまいます。心のリセットの日です。

タテタテ！ヨコヨコ！
基本が大切。
何ごとも習ったことをしっかりやることよ。



今日のみちびきアニマル
うさぎ

15



本日のクエストコード

たべものの「ミ」をいただきます！

最近の食事では、栄養素をとることが食事になっているけれど本来は、生命の一番大切な部分「ミ」を頂くことが食事でした。生命を頂くこと、そしてその生命の分もしっかりとがんばって生きること。

今日は、目の前の食べもの一つ一つが、生命であることを確認して頂きましょう。

手と心を合わせて頂きましょう。

おうちの方へ

まずは、1枚の鏡を拭くことを応援してあげて下さい
きれいになったね！気持ちよいね！という感じでフィードバックもお忘れなく。
忙しくなるとついついガラスも鏡も汚れてしまいます。心のリセットの日です。

命をいただいているんですね！



今日のみちびきアニマル
やぶいぬ