

「さあ ひながたに学ぼう」

〈朝起き・正直・働き〉

プログラムのねらい

陽気ぐらしのための基本的実践のかどめとして教えられた「朝起き・正直・働き」の意味合いと教祖のひながたを学び、幸せの素を築く日常生活をめざす

○教祖伝逸話篇とねりあいの中から自分の生活態度をふりかえる

○教えに根ざした生活を送るよう努め、人から「なるほど」と、元気と喜びを共有できる生活態度を心がける

プログラムの構成

			時間配分
《導入（起）》	《演習》	肩もみ自己紹介	5分
	《おはなし》	問題提起「朝起き・正直・働き」を考える	10分
	《本読み》	テキスト「朝起き・正直・働き」	2分
《気づき（承）》	《演習》	あなたのバイオリズムチェック	7分
	《おしゃべりタイム》	演習をうけて	8分
	《本読み》	テキスト「朝起き・正直・働き」	2分
	《演習・おしゃべりタイム》	あ～正直でよかったな～！	10分
	《本読み》	テキスト「朝起き・正直・働き」	3分
	《おしゃべりタイム》	あなたの「働く」目的は？	10分
	《本読み》	テキスト「朝起き・正直・働き」	3分
《学習（転）》	《おはなし》	まとめ	20分
《結び（結）》	《おしゃべりタイム》	講座のふりかえり	40分
			(2時間)

※開会、閉会、つなぎの司会時間を含まないプログラム正味の時間

各項目の時間は目安です。当日の流れ、実情に応じて調整してください

※バイオリズム…人間の知性・感情・身体の変化の周期性。(大辞林より)

準備物品

○テキスト「朝起き・正直・働き」(布教二課にて受渡し)

○テーマシート「あなたのバイオリズムチェック」(受講者資料 コピーして使用)

○テーマシート「あ～正直でよかったな～！」(")

○ふりかえりシート(")

プログラム進行表



総合司会コメント



講師のお話



本読み











おしゃべりタイム














演習





時間	項目	プログラム	進め方とポイント	方向性・ねらい
		開会 親神様、教祖、祖霊様遥拝 オリエンテーション 講師・スタッフ紹介 テキスト紹介 講座のねらい 等	○テキストは指示があるまで開かないことを促す。 ○受講者とスタッフで作り上げる講座であるので協力を呼びかける。 ○オリエンテーションとして、講座内容、進め方、終始時間、トイレ休憩なども説明する。	
		はじめに、自己紹介をしてみましょう。 指示にしたがって、気楽に楽しんでやってみてください。		
5分		〈演習〉 ・肩もみ自己紹介	① 2人組になる。 ② じゃんけんをする。 ③ 負けた人が勝った人に肩もみしながら自己紹介する。 ④ 勝った人が負けた人に肩もみしながら自己紹介する。 ※自己紹介の内容 ・○から来た○です。 ・年齢は○才です。 ・今日は○時に起きました。○○な気分でした。	

			<p>○導入として人数ゲームやホイッスル号笛数などを用いてペアを決めてもよいかも…。</p> <p>※自己紹介の内容は肩もみを始める前に徹底させることが重要! ホワイトボードに記すなどして見せるとよい。</p>	
		<p>今の自己紹介はいかがでしたか? 実は、今日のテーマを自己紹介に使ってみました。 みなさん、ちゃんと機嫌よく朝起きしてこられましたか? 年齢は正直に伝えましたか? 相手が満足するように働きましたか? (肩もみのジェスチャーで) 本日のテーマは「朝起き・正直・働き」。教祖が教えてくださったこの3つの意味を考えていきましょう。</p>		
10分		<p>〈おはなし〉 ・問題提起 「朝起き・正直・働き」はよく聞く言葉。世間でも道徳的に言っている。教祖は単に世間で言われていることと同じことを教えられたのか。 また、なぜ一番の正直で働き者の飯降伊蔵に教えられたのか。 教祖が本当に教えてくださったのはこの言葉の表面的な意味合いではなく、もっと深いところにあるのではないだろうか</p>	<p>○3つの教えが、単にその言葉が示す行動のみを表すだけではなく、もっと深い意味合いがあるのでないかと問題意識をもつように投げかけます。</p>	
		<p>まずは、テキストを読んでみましょう。 テキスト2ページ目をお開きください。(手にとってかかげて見せる)</p>		
2分		<p>〈本読み〉 ・P2 逸話篇「三つの宝」</p>	<p>○ゆっくり読むように指導する。</p>	

		<p>今、読んだお話は大変有名な教祖のご逸話です。少年会歌に歌われるほど、小さい頃から身につけたい信仰のかどめというべきものかもしれません。ここからはちょっとした演習を交えながら、「朝起き・正直・働き」を自分の身に照らしながら、順番に考えていきましょう。</p> <p>さて、まずはみなさんの生活リズムをみてみたいと思います。</p>	
7分		<p>〈演習〉</p> <p>・あなたのバイオリズムチェック</p>	<p>① テーマシートを配る。</p> <p>② 自分の起床時間から就寝時間（目安でよい）までの間の気分を、波線で示す。</p> <p>③ 班で見せ合う。</p> <p>※説明だけでは分かりにくいと思われるので、ホワイトボードなどに「テーマシート」を書き、総合司会者（または講師）自身の生活リズムをもとに例を見せるのが効果的です。</p> <p>○チェック後の説明にテキスト（P6～7）を利用してもよい。</p>
		<p>昨日から今日にかけての自分の生活リズムを顧みてどんな感じですか。線が左の方から始まっている人は、比較的朝型人間。右の方から始まっている人は夜型人間ということになります。</p> <p>気持ちのラインはどうですか。それぞれ好調な時間帯に個人差が出ているのではないのでしょうか。班で見せ合いながら話してみましよう。</p>	
8分		<p>〈おしゃべりタイム〉</p> <p>・演習を受けて</p>	<p>○お互いの用紙を見せ合いながら、自分の生活について話します。</p>

		<p>あなたは朝型でしたか？夜型でしたか？また、気持ちの移り変わり、特に朝、もしくは活動をはじめる時間の気分はよい方でしたか？</p> <p>「朝起き」と言われるように、教祖はやはり「朝」を大切にするように言われているように思えます。</p> <p>え！？ちょっと待ってください。今のご時世、コンビニだって24時間営業です。夜働く人もいるのに、そういう人たちはどうなるのでしょうか？</p> <p>疑問に思いませんか？（疑問に思う人に挙手を求める）</p> <p>ここでテキストを読んでみましょう。</p>	
2分		<p>〈本読み〉</p> <p>・P3 逸話篇「朝起こされるのと」</p> <p>※4行目まで</p>	<p>○テキスト3ページをお開きください。</p> <p>○声を出して4行目まで読みましょう。</p> <p>○ゆっくり読むように指導する。</p>
		<p>いかがでしたか？</p> <p>どうも「起き方」が1つのポイントになりそうです。後ほど考えていきましょう。</p> <p>続いて次のキーワード「正直」について考えていきましょう。</p> <p>まずは、「正直」にまつわるみなさんの体験談を聞かせてください。</p> <p>班に用紙を1枚配ります。その用紙にみなさんで経験を出し合ってみてください。</p> <p>いくつ出るでしょうか。</p>	
10分		<p>〈演習・おしゃべりタイム〉</p> <p>・「あ～正直でよかったな～！」</p>	<p>① 班に1枚テーマシートを配る。 (B4程度)</p> <p>② みんなで意見を出し合う。</p> <p>③ (時間があれば) 班ごとによかったものをいくつか全体発表する。</p>

		<p>毎日の生活の中で正直でよかったこと、もちろんたくさんあったことだろうと思います。他の人のいろいろなよい経験も聞けたのではないのでしょうか。しかし、今のご時世では「正直者がバカを見る」なんてことも言われて、正直であることが難しくなっているかもしれません。また正直にすることが難しい場面もあるでしょう。(P9 イラスト参照)</p> <p>しかし、教祖は「朝起き・正直・働き」とおっしゃっています。そして、(P3 逸話篇参照)「蔭でよく働き、人を褒めるは正直」とおっしゃっています。</p>	<p>テキストを読んでみましょう。 テキスト10ページをお開きください。</p>	
3分		<p>〈本読み〉 ・PI0~11 正直の頭に神宿る 正直は一生の宝</p>	<p>○ゆっくり読むように指導する。</p>	
		<p>「正直」のポイントはこのあたりにあるのではないのでしょうか？ 続いて最後のキーワード「働き」について考えてみましょう。 まずは「働くこと」についてみなさんで話してください。</p>		
10分		<p>〈おしゃべりタイム〉 ・あなたの「働く」目的は？</p>		
		<p>いかがでしたか？ 人それぞれに目標や、目的をもって働いておられるのではないのでしょうか。 では、教祖の言われる「働く」はどのあたりにポイントがあるのでしょうか。</p>		
		<p>テキストを読んで、講師のお話を聞きましょう。 テキスト12ページをお開きください。</p>		
3分		<p>〈本読み〉 ・PI2、13 逸話篇「働く手は」 逸話篇「天に届く理」</p>	<p>○ゆっくり読むように指導する。</p>	
		<p>みなさん、いかがでしたか？ 班のみなさんと一緒に演習を交えながら、3つの教えのポイントになりそうなところを探ってきました。 今日のテーマ「朝起き・正直・働き」を通して、ご自分なりに、教祖が私たちに伝えてくださろうとしたことを感じ取っていただけたのでしょうか？ 教祖の教えられた本当の意味合いを理解して、日常生活にいかしていければ素晴らしいことだと思います。</p>		

		ここで、これからの私たちのあり方について、講師にまとめのお話をしてもらいましょう。		
20 分		<p>〈まとめのおはなし〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「しっかり握って失なわんようにせにゃいかんで」 	○プログラムの手引き 参照	
		<p>今日の講座をふりかえて、今の気持ちを率直に書いてみてください。 みんなが書き終わったら班で発表してください。 項目ごとに一回りずつ、順番に発表してください。 全部済んだら今日の感想や気持ちを自由に話してください。</p>		
40 分		<p>〈おしゃべりタイム〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ふりかえり 	<p>① ふりかえりシートを配ります。</p> <p>② 各自、記入してもらいます。</p> <p>③ 記入ができたなら班内でひとりずつ順番に発表してもらいます。</p> <p>④ 自由に話してもらいます。</p> <p>※ふりかえりシートの「項目 2」が特に講座をまとめるねりあいになります。</p>	○教えに基づく生き方、生活を送るよう呼びかける。
		<p>ありがとうございました。今日の講座はいかがでしたか？ 今日お配りしたテキストはどうぞおみやげにお持ち帰りください。 そのテキストの中には、今日の講座のまとめが載っています。 ぜひ参考にさせていただき、どうぞ素敵な毎日をお過ごしください。 最後に一つお知らせがございます。今日、皆さんと共に勉強させていただいた内容以外にも、もっとお道の教理について学びたいという方のために、おぢばでは「三日講習会」というものが開催されています。詳しくは、所属の会長さんにご相談ください。 本日は、これで終了いたします。ありがとうございました。</p>		
		<p>閉会</p> <p>親神様、教祖、祖霊様遥拝</p>		

《テーマシート あ～正直でよかったな～！》

たとえば、「おつりが多かった。しめた！と思ったけど正直に言って返した。損したような感じもするけど後味がよく気持ちよかった」なんていう経験はありませんか？

あなたの「正直」にまつわる経験を思い出して書き出してみましよう。班でいくつ出るでしょうか？同じ体験をした人があるかも。楽しみながら話してみましよう。

〈テーマシート 演習〉

あなたのバイオリズムチェック

下の表に、あなたの起床時間から就寝時間（目安でよい）までの気持ちの変化を、波線のグラフにしてみましょう

