

「さあ ひのきしん」

プログラムのねらい

- 身体は親神様からのかりものであることを理解し、感謝と喜びをもつ
- 親神様へのご恩報じの行いがひのきしんであることを理解する
- 様々な立場で、場面で、どんなことでもひのきしんができることに気づく
- 日常生活をひのきしんの態度でおくり、常にひのきしんを心がけるよう呼びかける

プログラムの構成

| | |
|------------|----------------------|
| 〈起〉《演習》 | 肩揉み自己紹介（3分） |
| 《演習》 | グループ他己紹介（7分） |
| 〈承〉《演習》 | あなたが大変！困ったコマッタ！（12分） |
| 《本読み》 | テキスト「さあ ひのきしん」（3分） |
| 《本読み・演習》 | アチコチ体操（5分） |
| 《本読み》 | テキスト「さあ ひのきしん」（5分） |
| 《おはなし》 | 感謝・喜びの心を表すひのきしん（10分） |
| 〈転〉《本読み》 | テキスト「さあ ひのきしん」（5分） |
| 《演習・ | ひのきしんを探そう！（20分） |
| おしゃべりタイム》 | |
| 《おしゃべりタイム》 | 全体発表（10分） |
| 〈結〉《おはなし》 | まとめ（20分） |
| 《おしゃべりタイム》 | 講座のふりかえり（20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

準備物品

- テキスト「さあ ひのきしん」（布教二課にて受渡し）
- 記入用紙「あなたが大変！困ったコマッタ！」演習シート（巻末に添付。コピーして使用）
- 記入用紙「ひのきしんを探そう！」演習シート（ ” ）
- ふりかえり用紙（ ” ）

プログラム進行表

| 時間 | 単位 | プログラム 進め方と内容 | ポイント (コメント) | ねらい・方向性 |
|----|----|--|--|---|
| 5分 | | 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 (全体司会者・班別司会者など) 本日のテーマとねらい テキスト紹介 ※受講者とスタッフで作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。 | |
| | 司会 | 「ひのきしん」。天理教では最もよく耳にする言葉であり、みなさんも「ひのきしん」について、お話なども聞かれたことが多いと思います。それは私たちよふぼくにとって、ひのきしんがとても大切なものだということではないでしょうか。 今日の講座では、みなさんとあらためてひのきしんについて考え、実践のコツを学んでみたいと思います。 | | |
| 3分 | 少数 | 〈演習〉 肩揉み自己紹介 ①2人1組になります ②じゃんけんをします ③負けた人は勝った人に自己紹介をしながら肩揉みをします(1分間) ④役割を交替して同じようにします ※自己紹介の内容 ○○から来た○○です 私が自分自身でいちばん気に入っているところ(身体・性格など)は、○○です こんな私ですがよろしくお祈いします | それでは今から講座を進めますが、はじめに少し心と身体をほぐしてリラックスしましょう。グループで2人一組になってください。お互いに肩揉みをしましょう。せつかくですから、自己紹介を兼ねて進めてみます。 | ●講座への導入として、自己紹介や肩揉みで和やかさを導く。合わせて人に喜んでもらうことを体感する |
| | 司会 | ありがとうございました。今日、いちばん最初に仲良くなったお相手はどんな方だった | | |

| | | | | |
|-----|----|--|---|---|
| | | たでしょうか。 | | |
| 7分 | 少数 | <p>〈演習〉 グループ他己紹介</p> <p>①グループになります (先ほどのペアで隣同士になります)</p> <p>②まず1組目の2人がお互いにペアの相手のよいところを添えて、グループのみなさんに紹介します ※笑顔のステキな〇〇さんです 甘い声が魅力の〇〇さんです 少し出たおなかがかわいい〇〇さんです</p> <p>③お互いを紹介したら、次のペアが同じように紹介していきます</p> | <p>ペアの相手のことは十分わかったと思います。次は今日の時間を一緒に過ごすグループの仲間で紹介しましょう。今、ペアで十分自己紹介をしていただきました。せっかくだから、ここでは自分を紹介するのではなく、ペアの相手の方をみなさんに紹介してあげてください。さっき、ご本人の最もよいところを聞きましたので、みなさんに相手の方のよいところ(セールスポイント)を添えて紹介してあげてください。</p> | <p>●さらに進んで、グループでの和やかさを導く。あわせて、人をほめ、楽しませることを体感する</p> |
| | 司会 | <p>ありがとうございました。少しはリラックスできたでしょうか。今、肩揉みをしてもらいました。そして、人のよいところを言葉に出してもらいました。</p> <p>よほどのことがないかぎり、肩揉みをしてもらって嫌なひとはいないでしょう。人からよいところを誉め、認めてもらって嫌な人はいないでしょう。</p> <p>このように、人を楽にする、人を明るくし喜ばせるちょっとしたことがひのきしんですよ、と言われたらどうですか？</p> <p>そう考えると、いろいろなひのきしんが、もっともっと身近にあるように感じるのではないのでしょうか。そういうことを思いながら、ひのきしんについて掘り下げてみたいと思います。</p> | | |
| 12分 | 少数 | <p>〈演習〉 あなたが大変！困ったコマッタ！</p> <p>①記入用紙を配ります</p> <p>②用紙に記入していきます (※メモ程度に使用。受講者にもその旨伝えるとよい)</p> | <p>さて、突然ですが、元気に講座を受けているみなさんを病気にしてまいります。</p> <p>みなさんは、突然病気で</p> | <p>●身上の不都合を想像することによって、親神様のご守護のありがたさ、ふだんの当たり前のご守</p> |

| | | | | |
|----|----|---|---|--------------------|
| | | ③グループで発表します | 半年間入院することになったとしましょう。さて、あなたの身の回りでどんな影響が出てくるでしょうか。どこで、どんな人にどういった困ったことが起きてくるか想像してみてください。 そして、グループで話してみましょう。 | 護のありがたさに気づく |
| | 司会 | <p>ありがとうございました。元気なみなさんを突然病気にしてしまいすみません。さて、いかがでしたか。突然病気になったら、あれこれと困ったことが起きてくるのではないのでしょうか。</p> <p>そう考えると、今日こうして元気で順調にくらせるということは本当にありがたいことだと思いませんか。</p> <p>ここでテキストを読んでみましょう。</p> | | |
| 3分 | 全体 | <p>〈本読み〉</p> <p>「さあ ひのきしん」</p> <p>P8-9</p> | それではまず、テキストの8、9ページをお開きください。 | ○ゆっくり読むように指導する |
| | 司会 | <p>ありがとうございました。</p> <p>今までひのきしんということをいろいろなところでお聞ききになってきたと思いますが、実はこの「気づき」というもの、これがひのきしんの大変大事なポイントといえるのではないかと思うのです。</p> <p>このことをさらに別の角度から確認してみたいと思います。</p> | | |
| 5分 | 全体 | <p>〈本読み・演習〉</p> <p>アチコチ体操</p> <p>①「アチコチ体操」の歌詞を参照 ※「さあ ひのきしん」P28・29参照</p> <p>②歌詞を読みます (講師に合わせて、グループでなど)</p> <p>※できれば、講座の雰囲気づくりに歌ってみるとよい</p> | みなさん、「アチコチ体操」を知っていますか？ テキストにも載っていますので、読んでみましょう。 (一緒に、歌ってみましょう) テキストの28・29ページを開いてください。 | ●ひのきしんの基本的な要素を理解する |

| | | | | |
|------|----|--|---|--------------------------|
| | | | | |
| | 司会 | <p>このアチコチ体操は、三代真柱様がこどもおぢばがえりの折に、子どもたちにもわかりやすく、親神様のご守護、ひのきしんについて、わかりやすく伝えるために教えてくださったものです。(テキスト P 30-31 参照)</p> <p>「ありがとうならひのきしん、ありがとうならたすけあい」</p> <p>この言葉に、子どものときからでも伝えたいひのきしんの基本があるのではないのでしょうか。つまり、ひのきしんには、この「ありがとう」の心が非常に大切なのでしょうか。</p> <p>ではどんなことがありがとうなのでしょう。いろんなありがとうがあると思います。それに気づくポイントを確認していきましょう。</p> <p>まずテキストを読んで、続いて講師のおはなしを聞きましょう。</p> | | |
| 5 分 | 全体 | <p>〈本読み〉</p> <p>「さあ ひのきしん」</p> <p>P10</p> <p>P12</p> <p>P16</p> | <p>まずはテキストを読みましょう。</p> <p>10 ページをお開きください。</p> | <p>○ゆっくり読むように指導する</p> |
| 10 分 | 全体 | <p>〈おはなし〉</p> <p>感謝・喜びの心を表すひのきしん</p> <p>テキストを確認しながら、ひのきしんについておさらいと説明</p> <p>○親神様への報恩感謝の心を表す行いがひのきしん</p> <p>○気づきが大切。ひのきしんの機会はどんなところにもある</p> <p>※プログラムの流れを考慮して、教条的にならないように注意</p> | <p>続いて講師のおはなしを聞きましょう。</p> | <p>●ひのきしんの大切な要素を確認する</p> |
| | 司会 | <p>ありがとうございました。</p> <p>親神様のご守護に気づき、喜びと感謝の心で日常生活を送ると、気づくことがたくさんあってひのきしんの実践はどんどんと広がりを見せるように思います。</p> <p>気づいて体を動かすひのきしん。私たちの身の回りでどんなひのきしんのチャンスがあるのか、みなさんと話してみてください。</p> | | |

| | | | | |
|-----|----|---|---|---|
| 5分 | 全体 | <p>〈本読み〉 「さあ ひのきしん」 P32-34</p> | <p>さあ、みなさんの身近なひのきしんを考えてみましょう。 まずは参考にテキストを読んでみます。 32 ページをお開きください。</p> | <p>○ゆっくり読むように指導する</p> |
| | 司会 | <p>ありがとうございました。 それでは、テキストを参考に、グループごとにみなさんの生活の中で、身近なところ でできるひのきしんを見つけていってください。</p> | | |
| 20分 | 全体 | <p>〈演習・おしゃべりタイム〉 ひのきしんを探そう！</p> <p>①グループに1枚「演習シート」を配ります ②グループで相談しながら、みつけたひのきしんを記入していきます ※「さあ ひのきしん」P20-21、P66-67、P86-87のイラストなどを参考に</p> | <p>それでは、グループに1枚ずつ用紙を渡します。グループの仲間で協力して、思いつくかぎりのひのきしんを書いてみてください。 どんな簡単なこと、些細なところからでもかまいません。さあ、いくつあげられるでしょうか。</p> | <p>●ふだんの生活の中でできるひのきしんに気づき、常にひのきしんの態度で生活することへ導く</p> |
| | 司会 | <p>いかがでしたか。それぞれに考えていただきました。グループではいろいろなご意見が出て、なるほどと感心するものもあつたのではないかと思います。他のグループはどうだったのか。気になるところですよ。ここで簡単に他のグループのご意見も聞いてみましょう。</p> | | |
| 10分 | | <p>〈おしゃべりタイム〉 全体発表</p> <p>グループで話したことを発表します</p> | <p>それでは、各グループから（司会の方／代表者を選んで）発表してください。 他のグループの発表にも配慮して、要点をまとめてお願いします。</p> | <p>○班ごとの司会者から発表する、参加者から代表を選ぶなど、雰囲気やプログラムの進行状況などを配慮して方法を考える ○重複する意見を避けるなど発表方法の工夫を</p> |

| | | | | |
|-----|----|--|--|--|
| | | | | |
| | 司会 | <p>ありがとうございました。</p> <p>ひのきしんには気づきが大切。ハッと思いつき、何からでも取り組める。ふだんのくらしは、ひのきしんの実践そのものであるような気がします。</p> <p>それでは今日のまとめとして、講師のおはなしを聞いてみましょう。</p> | | |
| 20分 | 少数 | <p>〈まとめのおはなし〉</p> <p>○ひのきしんは、いつでも、どこでも、誰にでも、どんなことからでもできる</p> <p>○日々報恩感謝の心を忘れずひのきしんにつとめよう</p> <p>○ひのきしんの態度はあなたの生活、運命を変えていく</p> | | <p>●ようぼくとして、常に親神様への報恩感謝の心を忘れず、ひのきしんの態度で日常生活を送ることを呼びかける</p> |
| | 司会 | <p>ありがとうございました。ここまでみなさんとの話し合い、テキストの音読、講師のおはなしを通して、ひのきしんについて考えてきました。</p> <p>最後に、今日の講座をふりかえりましょう。今日の講座を受けて、それぞれに明日から、いや今日帰ってから、私はこれがんばってみよう、こんな気持ちで取り組んでみようという決意、心定めを考えてみてください。</p> <p>そしてグループで発表しあいましょう。せっかく今日一緒に学んだ仲間です。お互いに励まし合いあい、元気をもらって帰りましょう。</p> | | |
| 20分 | | <p>〈おしゃべりタイム〉</p> <p>ふりかえり</p> <p>○明日から（今から）の決意、抱負を発表します</p> | | |
| | | <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？</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>ぜひ参考にさせていただき、素敵な毎日をお過ごしくださることを願って、本日はこれで終了いたします。</p> | | |
| 5分 | | <p>閉会</p> <p>親神様、教祖、祖霊様遥拝</p> | | |

《ひのきしん 演習シート》

「ひのきしんを探そう！」

どんな些細なことでも結構です。人のためになること、ちょっとしたたすけ合い、支え合い。思いついたことをどんどん挙げてみてください。

みんなのみつけたひのきしんを、用紙に記入してください。（箇条書きで結構です）

ねりあいの最後に全体発表をします。全体司会に従って、記入したものの中から発表してください。