

「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

			時間配分
《導入（起）》	《演習》	肩揉み自己紹介	3分
	《演習》	グループ他己紹介	7分
《気づき（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
《学習（転）》	《本読み》	テキスト「さあ ひのきしん」	5分
	《演習・おしゃべりタイム》	ひのきしんを探そう！	20分
	《おしゃべりタイム》	全体発表	10分
《結び（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）
- テーマシート「あなたが大変！困ったコマッタ！」（受講者資料 コピーして使用）
- テーマシート「ひのきしんを探そう！」（ " " ）
- 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、終了時間、トイレ休憩なども説明する。	
		「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。それは私たちようぼくにとって、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。		
		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。 班で 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。せっかくですから、自己紹介を兼ねて進めてみます。		
3分		〈演習〉 ・肩揉み自己紹介	① 2 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。	○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。




			<p>※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願いします。</p>	
		<p>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でしょうか。</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班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。せっかくですから、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>7分</p>		<p>〈演習〉 ・グループ他己紹介</p>	<p>① 班になります。 （先ほどのペアで隣同士になります） 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、班のみなさんに紹介します。 ※笑顔のステキな ○○さんです。 甘い声が魅力の ○○さんです。 少し出たおなかがかわいい ○○さんです。 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>○さらに進んで、班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>

		<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。</p> <p>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。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		<p>〈演習〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・あなたが大変! 困ったコマツ! <ol style="list-style-type: none"> ① テーマシートを配ります。 ② シート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とよい) ③ 班内で発表します。 	<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しまいます。</p> <p>○みなさんは、突然病気で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。</p> <p>○そして、班で話してみよう。</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護のありがたさに気づく。</p>
		<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。</p> <p>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過ご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> <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。</p>		
3 分		<p>〈本読み〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「さあ ひのきしん」 <p>P8-9</p>	<p>○ゆっくり読むように指導する。</p>	

		<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>		
		<p>みなさん、「アチコチ体操」を知っていますか？</p> <p>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）</p> <p>テキストの 28・29 ページを開いてください。</p>		
5 分		<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。</p> <p>※ 「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、班などでなど）</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>	<p>○ ひのきしんの基本的な要素を理解する。</p>
		<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。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>		
		<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>		
5 分		<p>〈本読み〉</p> <p>・「さあ ひのきしん」</p> <p>P10、12、16</p>	<p>○ ゆっくり読むように指導する。</p>	
		<p>続いて講師のおはなしを聞きましょう。</p>		

10 分		<p>〈おはなし〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・感謝、喜びの心を表すひのきしん 	<ul style="list-style-type: none"> ○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。 ○親神様への報恩感謝の心を表す行いがひのきしん。 ○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>※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>	<ul style="list-style-type: none"> ○ひのきしんの大切な要素を確認する。
		<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、みなさんで話してみてください。</p> <hr/> <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。</p> <p>まずは参考にテキストを読んでみます。</p> <p>32 ページをお開きください。</p>		
5 分		<p>〈本読み〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「さあ ひのきしん」 <p>P32-34</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ゆっくり読むように指導する。 	
		<p>ありがとうございました。</p> <p>それでは、テキストを参考に、班ごとにみなさんの生活の中で、身近なところではできるひのきしんを見つけていってください。</p> <hr/> <p>それでは、班に 1 枚ずつ用紙を渡します。班の仲間で協力して、思いつくかぎりのひのきしんを書いてみてください。</p> <p>どんな簡単なこと、些細なところからでもかまいません。</p> <p>さあ、いくつあげられるでしょうか。</p>		

20 分		<p>〈演習・おしゃべりタイム〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ひのきしんを探そう! 	<ul style="list-style-type: none"> ① 班に 1 枚「テーマシート」を配ります。 ② 班で相談しながら、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 	<ul style="list-style-type: none"> ○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>いかがでしたか。それぞれに考えていただきました。班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ったのではないかと思います。他の班はどうだったのか。気になるところですね。ここで簡単に他の班のご意見も聞いてみましょう。</p> <p>それでは、各班から（班別司会の方／代表者を選んで）発表してください。他の班の発表にも配慮して、要点をまとめてお願いします。</p>		
10 分		<p>〈おしゃべりタイム〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・全体発表 	<ul style="list-style-type: none"> ○班で話したことを発表します。 ○班別司会者から発表する、受講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>ありがとうございました。</p> <p>ひのきしんには気づき大切。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		<p>〈まとめのおはなし〉</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○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。 ○日々報恩感謝の心を忘れずひのきしんにつとめよう。 ○ひのきしんの態度はあなたの生活、運命を変えていく。 	<ul style="list-style-type: none"> ○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>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>そして班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> <ul style="list-style-type: none"> ・ふりかえり 	<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>ぜひ参考にしていただき、どうぞ素敵な毎日をお過ごしください。</p> <p>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、おちばでは「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。</p> <p>今日は、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>		

《ひのきしん テーマシート》

「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）

おしゃべりタイムの最後に全体発表をします。総合司会者に従って、記入したものの中から発表してください。