

五常カード

セッションの技法

## 五常カード講習会 基本編

### 基本編1：五常カードについて

最初に、五常カードの使い方をお伝えしていきます。

基本編1～3では、

カードを手に入れてから、最初にする事（カードと持ち主の儀式）

五常カードの基本スプレッド（一枚引き）

五常カード一枚引きセッションの技法

円と星の関係

YES,NOスプレッド

まで、学んでいきます。

### 基本編2：カードを手に入れてから、最初にする事。

カードを手に入れてから、まず最初にすることがあります。それは、自分がカードの持ち主であるという儀式です。

その方法は簡単です。テーブルの上などで新しい五常カードを裏向きに広げ、両手でカード全体を回すよう、静かにかき混ぜます。

両手のシャッフルが終わればひとつにまとめなおしてください。カードはある程度の厚みがありますので、なるべく広い平らな場所の上で、ゆっくり丁寧に混ぜるのがコツです。

これで最初の儀式は終わりです。

あとは、疑問を持ちながらトランプをきるようにシャッフル（ヒンズーシャッフルといいます）し、一枚引けばすぐに答えが出ます。

注意！：カードをふたつの山に分け、ひとつにまとめるシャッフル（リフルシャッフル）は、カードが折れ曲がる原因となりますので、おやめください。



※写真は旧五常カードです。現在はデザインが変わっております。

## 基本編3：五常カードの基本スプレッド

五常カードの基本スプレッドは、疑問を持ち、一枚引くだけ。

「これからどうすれば良いのかな？」  
「自分はやるべきか、やらざるべきか？」  
「うまくいきたいけど、どうしよう？」  
など、疑問を持ちながらカードをシャッフルします。

そして、一枚選んで読みます。  
もし、書いている内容が分からなければもう一度疑問を持ちます。

「それはどういう意味なのか？」  
「もう少し分かりやすく教えてくれるか？」

そう考えて、もう一枚引き、内容をチェックします。  
もし、それでもしっくりこなければ、もう一度繰り返します。  
3度目で分からなければ、それは少し時間をあけることです。  
もしかすると、自分ではどうしたいのかをしっかりと決めていることがあり、それ以外は聞きたくないと思っていることもあるからです。

そういった場合、しばらく時間をあけて、落ち着いてから一枚引きなおします。  
このようにして五常カードの基本スプレッドは成り立ちます。

### ■ 最初は一枚引きからはじめます。

最初はカードになじむために、一枚引きから始めます。  
問いかけを持ち、一枚引くだけ。  
2週間ほどで、カードになじんでくると思います。

カードが、仁義礼智信それぞれによって色分けされていること、また、自分の引く傾向の五常が何であるかが良く分かってくると思います。

だいたい3週間ぐらいすると、一枚引きもほぼ一巡し、飽きてくると思います。  
そのあたりで、五常のつながりを知るタイミングがやってくるようになります。  
五常のつながりを知ることで、次の「YES,NOスプレッド」をマスターすることができるようになります。

一度「YES, NOスプレッド」をマスターしてしまうと、人間関係などの複雑な読み取りも簡単に出来るようになります。

詳しい五常のつながりをマスターするためには、「心のしくみ五常プログラム」をきちんと学び終わるとより良いのですが、とりあえず今はすぐにセッションを実践できるよう円と星の関係までを覚えておきましょう。  
それでは、いよいよ五常カード一枚引きのセッションの技法です。

## 五常カード一枚引きのセッション技法

五常カード一枚引きのセッションには、さまざまなメリットがあります。

- ・簡単で、すぐに使える。
- ・他の技術のさまたげにならない。
- ・セッションの開始に使える、お客様の心を自然に開くことができる。
- ・セッションの終わりに使えば、切りの良いクロージングになる。
- ・お客様の心にカードの言葉が礎（いかり）となって残り（アンカリングといいます）、リピーターのお客様を作る。
- ・セッションの終わりに使えば、次回セッション時の話のとっかかりになる。etc、etc…

それでは、早速実践にまいりましょう。

まず、お客様がやっつけられます。

お客様は、

①困り事を解決したい場合と、

②困りごとがはっきりせず、それを知りたい場合があります。これは、漠然とした不安や心配事を持ってはいるが、それが何なのか分からないというケースです。

また、特に困りごとはないが「これからどうなるのかを知りたい」そういうケースもありますが、その場合は②に入りますので、②-Aとしておきましょう。

### ■ カードを引いてもらうまで

①の場合、最初にある程度まで話を聞きます。話を聞く姿勢の善し悪しによって、お客様との信頼関係を結ぶことができるかどうかが変わってきます。

五常カードのセッションは、常に「問いかけを持つこと」を基準にしています。問いを持つことではじめてその答えを知ることができるカードなのだと考えてください。

ですのでセッションの最初のポイントは「どのような問いかけを持ってカードを引いてもらうか？」をいつも考ながら、話を聞くことにあります。

具体的にいえば、話しを聞くというひとつの作業で、

- ・信頼を得る
- ・問いを探す

の、2つの目的を達成するようにします。

### ■ 困りごとがはっきりしている場合

①の場合、お客様はすでに困りごとがはっきりしているので、信頼を得るために話しを聞くだけで十分です。ある程度話を聞いた後、「問いを持って」お客様にカードをシャッフルしてもらい、一枚引いてもらいます。

ここでもポイントがあります。お客様に「自分でシャッフルしてもらい一枚引いてもらう」という一連の作業は、ふたつの意味があります。

ひとつは自分の大切な道具をお客様にいったん預ける＝私はあなたを信頼していますよ、そういうサインになっていることです。

それからもうひとつ、それは、頼っているお客様が自ら行動して問題を解決しようとしている、そういう体験を実際に今させることにあります。

そうやって、ひとつひとつ積み重ねていくことで、大きな信頼を得ることができ、同時にお客様には問題解決の手応えを感じてもらいます。

## | 困りごとがあいまいな場合

②の場合、カードを引くまでに、お客様自身がなんとなく感じている困りごとが何なのか、それがはっきりとするまで探す必要があります。それを見つけること自体が成果になりますので、ひとつのセッションとして成り立ちます。

質問の2大パターンを例として挙げておきますので、お役立てください。

### その1

- ・自分はどうなりたいですか？
  - ・それを妨げているものはありますか？
- このように、漠然とした質問からはっきりさせていく方法。

### その2

- ・恋愛、仕事、家族関係のうち、どれを知りたいですか？
  - ・その人間関係は現在、どのようになっていますか？
- このように、お客様に選択してもらうことで、はっきりさせていく方法。

カードを引くために必要な「問いかけ」を探すという目的を忘れないことで、上手な聞き手になることができます。

③-Aの場合、特に困りごとはありませんが、おそらくお客様の方では「セッションによって未来を知る→うまくいく未来のためのアドバイスが知りたい」という目的を持っているでしょうから、上の質問をしてみて、お客様がどこまで自分のプライベートを話したいのか？を探っていきます。

## | お客様がなかなか心を開いてくれない場合

もし、まったく心を開いてくれない場合でも問題ありません。  
そういう場合は、

「お話ししたくないことがあるようでしたらそれでも大丈夫です、このカードには必ず問いかけが必要ですので、できるだけ具体的に疑問を持って、そして最後に自分はどうすればうまくいくのだろうと考ながらカードをシャッフルし、一枚引いてください」と、お客様に伝えるだけです。

心を開いてくれないことは、言い換えれば「すべて自分で何とかしたい」ということですから、むしろとても楽なお客様です。無理せずカードにゆだねてみてください。

## ■ カードを引いてもらってから

カードを引いてもらってからは、セッションは同じ流れになります。

まずは、カードの言葉について考えてもらうこと。

「この言葉から、どんなことを考えますか？」というように、お客様自身でカードの言葉を解釈してもらいます。

五常カードは基本的に、仁（じん）義（ぎ）礼（れい）智（ち）信（しん）の5つの解決の方向があり、それらは人の心の仕組みに基づいています。慣れてくれば「五常のしくみ概略図」から、大まかな流れを判断することもできます。

ここでのポイントは「お客様に考えてもらう」ことです。それぞれが、問題を乗り越えうまくいくためにすべて必要な言葉ですので、今の自分のあり方を頭から否定するようなものはひとつもありません。

そして、もうひとつのポイント。お客様に考えてもらう間、自分の方でもお客様の引いたカードを解釈してみてください。ただ、この段階ではそれはあまり伝えないようにするのがコツです。

## ■ 言葉の解釈に困難を感じているなら

もし、お客様が言葉の解釈に困難を感じているようだったり、しっくりといかないようでしたら、仁（じん）義（ぎ）礼（れい）智（ち）信（しん）の根本的な言葉をお伝えしてみてください。そうすると解釈のヒントになります。

仁…自分を許すこと、寛容になること、理由、許可など

義…約束を守ること、つながろうとすること、決めることなど

礼…立ち居振る舞いを整えること、行動すること、表現、態度など

智…損得を考えること、計画すること、知ること、理解することなど

信…信じること、ありのままを受け止めること、滋養、信頼など

さらにポイントを挙げれば、ヒントを与えた後、お客様に再びじっくりと考える時間を作ってあげることです。最低でも30秒～1分間は何も言わず、待って下さい。

## ■ それでも解釈が難しい場合

それでも解釈が難しいと考えているようでしたら、先ほど引いたカードはそのままで、もう一枚新しく引いてもらって解釈してもらいなおします。

ここでのポイントは、「問いかけを増やしてもらう」ことです。

それは「今引いたカードは、どういう意味なのだろう？」という問いを持ってもらうのです。そうやって、前のカードと新しく引くカードに関連性があることを示してもらいます。

## |クロージングに向けて

セッションのクロージング方法は様々あります。

今回のセッションはここまですよということを伝えるために、

- ①携帯で引いたカードの写真をとってもらおう。
- ②言葉をメモして書き写してもらおう。

といったことで、終わらせることができます。

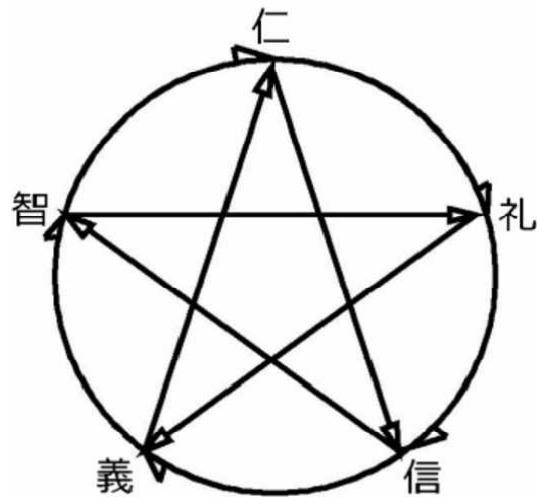
また、「カードの言葉を考えて何か気がついたり、変化が起きたらまたいらして下さい」などの次回に続く「お声がけ」も良いことです。カードがもたらす宿題のようなものと、お考え下さい。

この時は、カードの言葉に意識を集中してもらうため、自分からは「他に何か知りたいことはありませんか？」とは聞かないようにしてください。今回のカードのセッションは、もうこれでおしまいなのです。お客様の方で質問があれば、最初に引いたカードの自分なりの解釈を伝えながら、結局はお客様が引いたカードに答えが集約されていることを伝えます。

そうすることで、今回のセッションは他に何も無いこと、うまくいく秘訣はカードの言葉にあることを理解し受け止めてもらいます。

以上で「五常カード一枚引きのセッション」を終了します。

## 円と星の関係



上の図を見て下さい。

円の中に星が書かれています。

そして、星の角々に、それぞれ仁（じん）義（ぎ）礼（れい）智（ち）信（しん）と文字がふられています。

この五つの文字が五常です。心を大まかに五つに分類し、それぞれの流れに沿って心が動いています。

一番上に位置している五常は仁です。

仁とは、思いやり。そしてゆるすこと。

円に沿っていくと次は礼と書かれています。

礼は丁寧さ。そして表現すること。

礼の次は信です。

信は信じること。そして、ありのまま受け止めることです。

信の次は義。

義は約束。そしてつながること。

義の次は智。

智は知ること、そして理解することです。

さらに、智から仁に矢印がむかっています。円がつながっているように、心はつながっています。



## 星の循環

円の中に、星があります。

これは、円のつながりの他に、星のつながりがあることをあらわしています。

これも矢印に沿って循環しています。

つまり、星の循環は星の形に沿って心が循環しています。

矢印→を見ると、智→礼→義→仁→信→智と描かれています。

この矢印は、ひとつの五常が別の五常に対して力を行使している関係をあらわしたものです。

例えば智を見れば、智→礼となっています。これは、智が礼に対して力を行使できる立場にあることを意味しています。

これは、礼によっておもてにあらわれた心の状態を、智によって観察し理解する流れをあらわしています。

人は自分の行動（礼）を振り返えることで理解しなおします（智）。

言葉を言いかえれば、反省するや省みることが智→礼の矢印の流れです。

昔の言い方をすれば、智は礼に勝つ。智は礼をコントロールする。智は礼を制御するといったことです。

この矢印の関係は、じゃんけんのような勝ち負けの関係です。

勝つことを<sup>か</sup>剋つ、音読みで<sup>こく</sup>剋、<sup>こく</sup>剋すといいます。智は礼を剋す。

図では智→礼→義→仁→信→…と描かれていますが、これは力関係をあらわしたものです。

大なり記号であらわせば、智>礼>義>仁>信>智…という関係になります。

剋すという言葉を使えば、智剋礼、礼剋義、義剋仁、仁剋信…という関係になります。

一連の流れにすれば、智剋礼剋義剋仁剋信剋智剋…という流れになります。

実際のエネルギーの流れは、心の成長に沿って考えます。

成長というのは、今を乗り越えて力をつけ、どんどん大きくなることです。

よって心の成長の流れは、図の矢印方向とは逆の方向へ進みます。

つまり、智<信<仁<義<礼<智…というように、ひとつのエレメントを次のエレメントが次々と乗り越え続けながら循環しています。

前の五常が後ろの五常に剋され続けています。

これを下剋上げこくじょうといいます。

下剋上は、現在を未来が乗り越えていく関係です。

心のしくみは下剋上の循環で成長します。

心は今を乗り越えて次々と前に進んでいきます。

この星の循環によって心が成長していくことを知る人はまだほとんどいません（2016年2月現在。もちろん、心の成長のしくみを知っている人を私が知らないだけかもしれません）。

星の循環は繰り返すことで徐々にわかるようになりますので、今は大まかな下剋上の流れを理解しておけば良いでしょう。

この星の循環が「YES,NOスプレッド」に必要不可欠なものとなります。

## |ここまでのまとめ

- ①最初の儀式をしてカードを自分のものにする。
- ②一枚引きでカードになじむ。
- ③一枚引きセッションの技法を身につける
- ④円の循環と五常を知る。
- ⑤星の循環を知る。

※少し休憩を入れましょう。まだまだ大丈夫なら、円と星の循環図をイメージで覚えておくと良いでしょう。

## YES,NOスプレッド

YES,NOスプレッドは、五常カードの次のステップです。

このスプレッドを使いこなせば、相手の気持ちが自分に向かっているのかどうか、二人の相手がいる場合にどちらの方が相性が良いかなど、複数の選択肢に迷っている場合に特に答えをはっきりと出してくれます。

ただし、スプレッドを使いこなすには、五常の「星の循環」と「円の循環」を知っておく必要があります。ふたつの循環が身についた頃に、YES,NOスプレッドを簡単に使える自分に気がつくでしょう。

## YESとNOの違い

YESとNOスプレッドは、2枚引きで判断します。

一枚目と二枚目のカードの関係でYESとNOがはっきり分かります。

一枚目を自分（内）とし、二枚目を相手（外）として考えます。

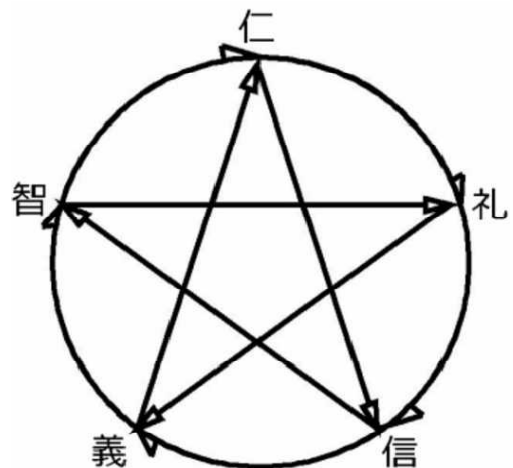
図と照らし合わせながら、見ていって下さい。

YESは3種類あります。

- ①自分が相手を剋す時（星の循環）。
- ②相手が自分を生じる時（円の循環）。
- ③自分と相手と同じ時。

NOは2種類あります。

- ①相手が自分を剋す時（星の循環）。
- ②自分が相手を生じる時（円の循環）。



それでは、もう少し具体的に説明しましょう。

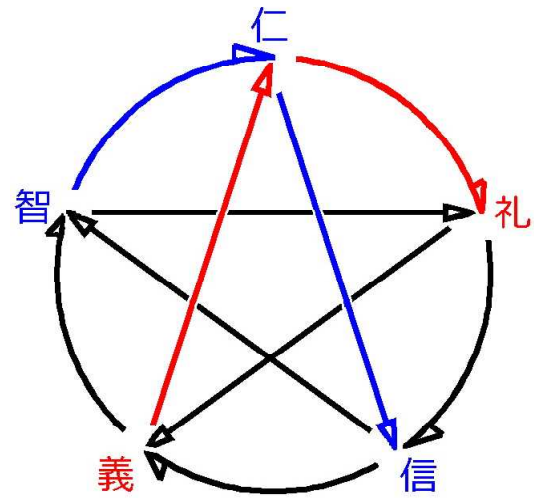
一枚目に何を引いたか、そこからYESとNOを判断します。

## 各五常のYES,NOシート

### 仁のYESとNO

仁のYESは、信と智と仁です。  
仁は信を剋し、智から生じられています。  
そして、同じ仁。

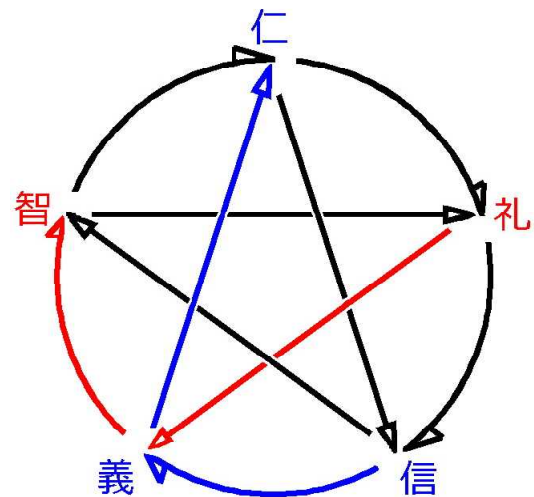
仁のNOは、義と礼です。  
仁は義から剋され、礼を生じています。



### 義のYESとNO

義のYESは、仁と信と義です。  
義は仁を剋し、信から生じられています。  
そして、同じ義。

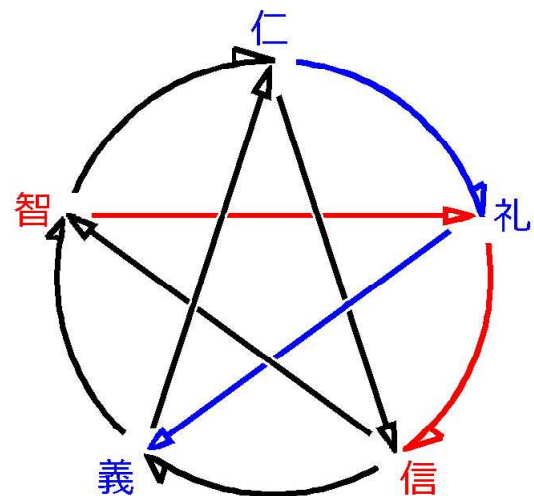
義のNOは礼と智です。  
義は礼から剋され、智を生じています。



### 礼のYESとNO

礼のYESは、義と仁と礼です。  
礼は義を剋し、仁から生じられています。  
そして、同じ礼。

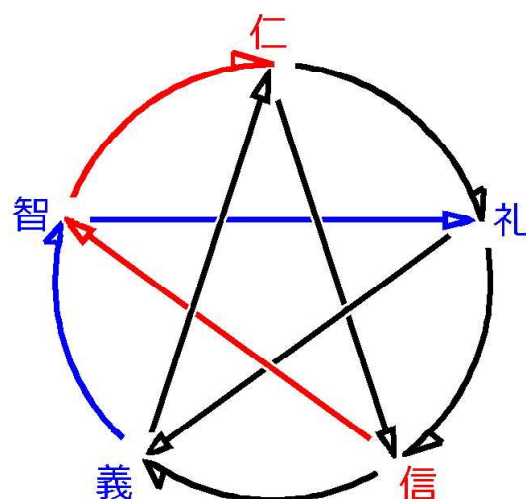
礼のNOは智と信です。  
礼は智から剋され、信を生じています。



## 智のYESとNO

智のYESは礼と義と智です。  
智は礼を剋し、義から生じられています。  
そして、同じ智。

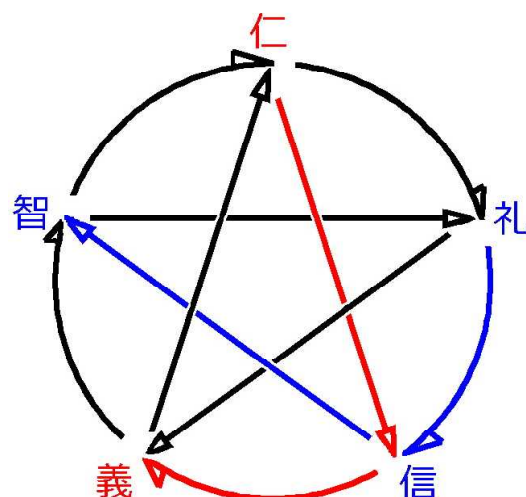
智のNOは信と仁です。  
智は信から剋され、仁を生じています。



## 信のYESとNO

信のYESは智と礼と信です。  
信は智を剋し、礼から生じられています。  
そして同じ信。

信のNOは仁と義です。  
信は仁から剋され、義を生じています。



以上が、最初に覚える五常カードのセッションの技法です。

まずは、一枚引きを一日一回引くことから始め、セッションでも一枚引きからはじめていくことが後々のカードの使いこなしを簡単にしていってくれます。

五常に縁がつかますように！