

毎年使える新月と満月の願望実現ワークシート

【提供者用】解説付き・ワークシート

◆ はじめに ◆

このワークショップは、新月 / 満月それぞれのワークで構成されています。
ご自身のセッションに加えたり、このワークショップ単体で提供することができます。
(有料での提供も OK です)
毎月、新月・満月が近づくタイミングで、ぜひ開催してみてくださいね。

◆ ワークショップに必要なもの ◆

- ◆ おひとり1冊ずつの星占いダイアリー
- ◆ 参加人数分の「参加者専用ワークシート」(オンラインで開催の時はPDFなどで事前に配布しておくといいでしょう)
- ◆ 必要であれば「提供者専用ワークシート」

◆ ワークショップの概要 ◆

ワークショップの内容は新月 / 満月それぞれのワークで構成されています。

- ◆ 毎年使える12星座別 新月 / 満月の解説
- ◆ 新月の願望実現ワーク
- ◆ 満月の願望実現ワーク

※ワークは原則対面でのセッションやワークショップ(ZOOM等のオンラインセッション含む)にてご提供ください
※内容は予告なく変更になる場合があります

◆ ワークショップの本編 ◆

<最初の挨拶>

「今日はワークショップにご参加いただき、ありがとうございます！
○○○○○○(あなたのお名前)と申します。

今日お伝えするワークは、「毎年使える新月と満月の願望実現ワーク」です。

星読みで「月」はまさにあなたの潜在意識、普段気づいていない自分です。
気づいている自分の意識が2~3%で、それ以外の潜在意識は97~8%とも言われ、願望実現の際には潜在意識がフル活用すると良いとされています。

今回はワークを通して、その潜在意識に願い事をしっかりインプットしていきましょう！」

💡 セッション・ワークショップのヒント

最初の挨拶が終わったタイミングで、参加者さんに自己紹介(お名前となぜこのワークショップに参加したか)を一人ずつ話してもらうのもいいですね。

「まずは、星読み(西洋占星術)における新月と満月についての解説から始めたいと思います。
ダイアリーにも簡単に解説しているページがありますのでご覧ください。」

💡 星占いダイアリー2025 の場合は8Pにあたります▶

(※掲載ページや内容は年度ごとに変更される場合がございますので、ご利用の際は事前にご確認いただきますようお願いいたします。)

☆ 新月と満月

新月と満月は約1カ月の間に起こり、新月は種まき、満月は収穫といわれます。
新月：夢を書き出す。目標やプランを立てる。新しい習慣をスタートさせる。貯蓄を開始。ただし、削ぎ落としたいことは満月に開始すると良い。
満月：不要なものや価値観を手放す。デトックス(ダイエットなど)をスタートする。手に入れた豊かさを周囲にシェアする。
※いずれも新月、満月になってから48時間以内を目安にアクションを起こすと良い。

(ダイアリー記載内容の補足として) 「もう少し詳しく解説していくと…」



新月と満月についての解説

【提供者用】解説付き・ワークシート



◆ 新月の願い事 ◆

「新月の願い事は【**拡大させたい事**】をテーマにしましょう。

新月は、月の満ち欠けのリセットのタイミング。新たなサイクルの始まりであり、新鮮なエネルギーに満ちています。よって、新月に始めたことは、月が満ちるように大きく成長していく力を得られます。

新月は約 2 週間後に訪れる満月に向かって拡大させていきたいことのタネを蒔くタイミングとして活用できるのです。

そのため、新月の願い事は「何を**拡大させていきたいか?**」を基本に願い事を決めると良いでしょう。

新しいことを始めたり、新しい自分になれるような内容がぴったりです。夢や目標を書き出すことで、大きく成長していく力をもらえます。計画を立て実行すればスムーズに進みやすいでしょうし、貯蓄を始めれば豊かさが広がっていくでしょう。

さらに、願い事を考える時は、新月が「**どのエリアで起こるか**」も、とても重要です。

星読みの世界では 12 星座は「エリア」として扱われます。

今回の新月はどのエリア、すなわち星座で起こるかをお願い事に反映していくと、より叶いやすくなります。

例えば、ふたご座で起こる新月なのか、さそり座で起こる新月なのかによって「**拡大させやすく、叶いやすいテーマ**」も変わってくるよ、ということになります。

後ほど、エリアの説明が書いてあるワークシートを配るので楽しみにしててくださいね!

◆ 満月の願い事 ◆

「満月の願い事は【**解放させたい事**】をテーマにしましょう。

満月は、新月から徐々に膨らんできた月が、円形に達し最もエネルギーが満ちている状態。

満月で大事なのは新月の時の願い事を振り返り、成果を受け取ることです。

「よくがんばったなあ!」と自分を労ってあげてくださいね。

満月を迎えたら、そのいっぱいになったエネルギーを新月に向かって外側に放出していくことになります。再びやってくる新月には純粋な状態で願い事を設定できるように、**次の新月までに解放させたいこと、調整したいこと、手放したいことを定めて満月の願い事として設定**すると良いでしょう。

また、外側に放出していくのも満月ですので、手に入れた豊かさを周囲にシェアするのに最適なタイミングです。

満月の願い事を設定する際のコツは「**どうすれば純粋な自分になれるかな?**」と問うてみることです。

ネガティブな感情や、溜まってしまったストレス、改善したいと思っている悪い習慣を手放していけるような願いごとはぴったりです。不要となった価値観や枷から解放されて、すっきりとしたあなたで、新月のタイミングに新たなスタートを切ることができますよ。

後ほど、エリアの説明が書いてあるワークシートを配るので楽しみにしててくださいね!

◆ 願望実現ワークのポイント ◆

「願いごとはノートに書き出したり、イラストを添えてみたり、具体的にイメージできるとより効果的です。そして、すでに叶ったつもりになって、叶っているときの気持ちを味わいながら書くのも大事です。

いずれの願い事も新月、満月が起こった時間から48時間以内に書き出し、設定するのが効果的なので、ぜひタイミングを合わせてチャレンジしてみてください。」

「以上が、新月・満月に関する説明です。

それぞれどんな願い事をすればいいかイメージを掴んでいただけたでしょうか?」

💡 ワークショップのヒント：参加者さんの中で、質問がある方などがいないか様子を見ましょう

毎年使える12星座別 新月満月の解説

【提供者用】解説付き・ワークシート

「では、さっそく新月(満月)の願望実現ワークをやってみましょう!」

▶▶ 🔦 ワークシートを配ります

「まずは**新月満月が、どの星座で起こるか?**を確認しましょう。

ワークシートに12星座別の特徴と叶いやすい願い事を記載していますので、そちらをご覧ください。

それぞれの星座がもつ個性を生かすと、より実現しやすい願い事を設定することができます。

こちらは毎年使える資料となりますので、ぜひ保存して毎回の新月満月に活用してくださいね。」

毎年使える12星座別 新月満月の解説 [1/5]

おひつじ座	
新月	おひつじ座は12星座の最初の星座。新しいことをスタートするエネルギーに満ちています。また、勇気と自信にあふれ、挑戦する力や勝負強さを与えてくれることも特徴です。勇気を持って挑戦できる自分になりたい人や、勝利を手にしたと思う事柄がある人は、おひつじ座新月に願いごとをすると強力にサポートしてくれるでしょう。 ● 新月に叶いやすい願いごと ・新しくスタートする ・自信をつける ・ハードルが高いことに挑戦する ・勝利を手にする ・自立する ・展開をスピーディーにする ・頭部、髪に関すること
満月	おひつじ座満月は衝動性や攻撃性を手放すのにぴったりです。かっとなりがちだったり、勝負にこだわりすぎてしまったりする人は、このタイミングで願いごとを書いてみると良いでしょう。また結果を急いでペースを崩してしまっている場合なども、おひつじ座満月で調整することができますよ。 逆に挑戦したいのになかなか行動に起こせないというひとは、おひつじ座満月では慎重すぎる自分や勇気を出せない自分を手放すことを後押ししてもらえましょう。 ○ 満月に叶いやすい願いごと ・攻撃性や衝動性を手放す ・勝ち負けに関する嫉妬を手放す ・焦りを手放す ・忙しさを調整する ・慎重さや臆病さを手放す ・頭部、髪に関する不調を手放す
おうし座	
新月	おうし座は五感に優れ、そうした資質を使って財産を増やし、蓄えていくことが上手な星座です。そのため、おうし座新月では、自分の五感に関することや、金銭や収入に関するお願いごとをするのにぴったりな時期です。また豊かで優雅な性質を持っているので、あなた自身や生活に優雅さを手に入れられるよう、願うのもおすすめです。おうし座は継続することが得意な星座ですから、願いごとを達成するためにこつこつと努力する力も与えてくれるでしょう。 ● 新月に叶いやすい願いごと ・五感を活かして豊かさを得る ・はじめたばかりのものごとを安定させる ・理想の収入を得るために堅実な計画を立てる ・パートナーや友人などと穏やかで安定した関係を築く ・優雅な生活を手に入れる ・首、喉、声に関すること
満月	おうし座は堅実であるがゆえに、用心深く動きがゆっくりであるという面を持っています。そうした性質が強く出すぎて上手く進めないと感じている人には、おうし座満月が味方してくれるでしょう。あなたの持つ保守的な面を上手に調整して、堅実でありながらも進んでいく手助けをしてくれますよ。 逆に、せっかちだったり結果を急いだりすることで失敗することが多いと感じている人は、おうし座満月の力を借りることで、結果を急ぐ自分を手放し、落ち着きやこつこつ取り組む力を手に入れることができるでしょう。 ○ 満月に叶いやすい願いごと ・保守的な自分を手放す ・頑固さを手放す ・物質への執着を軽減する ・結果を急ぐ自分を手放す ・首、喉、声に関する不調を手放す

ふたご座	
新月	ふたご座は知的好奇心旺盛で、様々な場所に足を運び、学ぶことが大好きな星座。そして自分が得た情報を誰かに伝えることがとても上手な星座です。軽やかで柔軟なので、ちょっとした工夫で仕事の効率を上げたり、面白さを発見したりすることも得意です。ふたご座新月ではこうした、学び、コミュニケーション、軽やかさなどに関するお願いごとをすると、効果が抜群です。 ● 新月に叶いやすい願いごと ・新しい知識を吸収する ・気になったひとには自分から連絡できるようになる ・わかりやすく楽しい表現力を身に着ける ・楽しみながら人間関係を広げていく ・毎日の中に、楽しいことや面白いことを発見できるようになる ・腕、肩、手、肺、神経系に関すること
満月	ふたご座の魅力である好奇心やフットワークの軽さをおさえてしまいがちな人は、ふたご座満月で、そんな自分を手放すことができるでしょう。 一方で、ふたご座は軽やかさと軽妙な話術が魅力ですが、この力を上手く調整できないと、思わぬトラブルを招いてしまうことも。たとえば、飽き性で最後までやり遂げることが苦手だったり、口を滑らせて余計なことまで言ってしまったり。心当たりがある人は、ふたご座満月の力を借りると上手に調整できますよ。 ○ 満月に叶いやすい願いごと ・好奇心をおさえてしまう自分を手放す ・腰が重い自分を手放す ・3日坊主をやめる ・噂話に振り回されないようにする ・腕、肩、手、肺、神経系の不調を手放す
かに座	
新月	かに座は、自分や家族、ごく親しい関係の人たちが、安心してくつろげる居場所を築き上げる力を持った星座です。かに座新月では、そうした心安らげる時間や場所を手に入れるための力を与えてくれます。快適な家や部屋、インテリア、リフォームなどに関するお願いごとにも適しています。 ● 新月に叶いやすい願いごと ・リラックスできる住まいを作る ・毎日快適に過ごせる理想の家(物件)に出会う ・家族とゆっくりすごす時間を作る ・親孝行をする ・心を許せる関係を築く ・強がらずに信頼できる人には素直に甘えられるようになる ・愛する人に安らぎを与えられる自分になる ・胃、胸に関すること
満月	かに座は感受性が強く優しい性格な分、感情が揺れやすい面があり、ときにそれが自分自身や周囲のひとを困らせることも。そうした不安定さを手放すのに、かに座満月はぴったりです。逆に、本当は不安なのにそれを周囲に打ち明けられず抱え込みすぎてしまったり、あなたの気持ちやあなたの大切なひとの時間を後回しにしすぎな人も、かに座満月では力を借りることができるでしょう。あなたの気持ちや身近な人への接し方を上手に調整するのにぴったりの満月です。 ○ 満月に叶いやすい願いごと ・感情的になりがちな自分を手放す ・心配性な自分を手放す ・周囲のひとに甘えられない自分を手放す ・家族や家庭を後回しにしている自分を手放す ・胃、胸に関する不調を手放す
しし座	
新月	しし座は自分の人生の主役は自分であると考えて、人生と向き合うことができる星座。自信に溢れ、誇り高く、堂々とした性質を持っています。もしあなたが自信が持てず、自分を脇役のように感じてしまうことがあるのなら、しし座の新月があなたの輝きを発揮する手助けをしてくれるでしょう。またドラマチックなロマンスや、わくわくするような楽しい出来事を引き寄せるのもしし座の得意分野です。 ● 新月に叶いやすい願いごと ・自信を持って行動できるようになる ・仕事や役割で能力を発揮して、みんなから認められる ・夢中になって取り組める仕事や趣味と出会う ・明るく、前向きな印象を与えられる女性になる ・ドキドキするような、素敵な恋を経験する ・心臓、胸、背中、脳に関すること
満月	自分を肯定する力が足りないと感じているとき。あるいは、主役として生きようとする力が上手に働かず、過剰に自己主張してしまったり、見栄を張ってしまったりするとき。そんなときは、しし座の満月の力を借りると、あなたが輝きを弱らせてしまっている原因をスムーズに手放すことができますよ。 ○ 満月に叶いやすい願いごと ・やりたいことを我慢する癖を手放す ・自分には無理という思い込みを手放す ・見栄を張ったり、余計な自慢をしてしまったりする自分を手放す ・心臓、胸、背中、脳に関する不調を手放す

おとめ座	
新月	おとめ座は、丁寧さと細やかさで、周囲をサポートしたり、ケアしたりすることが得意な星座。また分析したり、整理したりすることにかけてもピカイチの能力を持っています。こういった力を伸ばしたいと考えているときには、おとめ座新月がぴったりです。悪い部分を見つけて管理する力も強いので、おとめ座新月は生活習慣などを見直すのにも打ってつけと言えます。 ● 新月に叶いやすい願いごと ・細部まで丁寧に仕事ができるようになる ・相手と誠実に向き合い、何を求めているのかを理解できるようになる ・爪やかかとなど、細部まできちんとお手入れをする ・丁寧な暮らしを送る ・食事の改善や運動など良い習慣を取り入れる ・腸や下半身に関すること
満月	細部までよく気がつくがゆえに、細かなことにこだわりすぎて全体を見れなくなってしまうたり、相手のあらを探したりしてしまう…そんな心当たりがある人は、手放しにおとめ座満月がぴったりです。良くないと思いながらつい続けてしまっている生活習慣も、おとめ座満月のタイミングで心を決めることで、さっぱりと手放してしまえますよ。 ○ 満月に叶いやすい願いごと ・細かいことばかりに注視せず、全体を見る余裕を持つ ・苦手な相手のあら探しをしないようにする ・雑な仕事をしがちな自分を手放す ・暴飲暴食や生活サイクルの乱れなど、良くないと感じている生活習慣を手放す ・腸や下半身に関する不調を手放す
てんびん座	
新月	てんびん座は美しく調和させることに長けた星座。抜群の社交力で人間関係を整えたり、美的センスを使って美しいあり方を実現したりします。またその名から連想できるように、バランスを取ることも上手です。ですから天秤座新月では、人間関係、美、バランス、調和などに関することを願うと叶いやすいでしょう。また“契約”も天秤座の担当のため、結婚や、ビジネス上の契約に関することを願うのもおすすめです。 ● 新月に叶いやすい願いごと ・偏りのない視点を持つ ・仕事と家庭を両立する ・対等な人間関係を築く ・色々な人達と積極的に付き合えるようになる ・自分に似合うお洒落ができるようになる ・幸せな結婚をする ・商談が良い条件で合意できる ・腰、腎臓に関すること
満月	バランスを重視し、調和を愛するてんびん座。客観的な視野で、公平な判断を下せます。もしも公平にふるまえないことがあると感じているのであれば、てんびん座満月はそんな自分を手放す良いタイミングです。 またてんびん座の力が過剰に働きすぎると、優柔不断になってしまい決断を下せなかったり、調和のとれた平穏さを愛するあまり自分の本当の気持ちを伝えられなくなってしまうりすることも。てんびん座満月では周囲を大切にしながらも、自分の意思を上手に伝えていくために、引っ掛かりとなっているものを手放すのにも最適です。 ○ 満月に叶いやすい願いごと ・先入観を手放して、誰とでも公平に付き合えるようになる ・優柔不断な態度を手放す ・誰にでも好かれようとして、無理をする自分を手放す ・腰、腎臓に関する不調を手放す
さそり座	
新月	さそり座は大切なものと深く繋がり、簡単には離れることのない強固な絆を築く力がある星座です。また変容する力も強いので、自分を大きく変えたいと考えている人は、さそり座新月の力を借りると良いでしょう。ものごとの本質部分まで深く潜り込んでいく力を持つため、根本から向き合うべき事柄があるひとには強い味方となってくれる新月です。 ● 新月に叶いやすい願いごと ・大切な人と関係性を深める ・問題に対して表面的な対応で終わらずに、きちんと原因を追究する ・簡単には諦めない自分になる ・ものごとの本質を見抜ける自分になる ・生殖器、直腸、膀胱などに関すること
満月	さそり座満月では、人と深く関わることへの恐怖心や、ものごとを追究することへの苦手意識などを手放すことに向いています。つまり、本質と深く向き合う力を使えるようにするために、つまづきとなるものを手放すことができるのです。 逆に、さそり座の執着心や独占欲が強くなりすぎてしまっている場合も、さそり座満月で調整できるでしょう ○ 満月に叶いやすい願いごと ・ひとと深く関わることへの恐怖心を手放す ・ものごとを深く追究することへの苦手意識を手放す ・執着心を手放す ・独占欲を手放す ・生殖器、直腸、膀胱などに関する不調

いて座	
新月	いて座は、可能性を信じて高い理想を目指す星座です。いて座新月の力では、「できるわけがない」と思ってきたことに挑戦するなど、理想に向かって冒険する力を与えてもらえます。また、いて座が象徴する、哲学、海外、旅行関連の願いごともおすすです。 ● 新月に叶いやすい願いごと ・自分の可能性を信じて挑戦する ・ゴールまでの過程を楽しめる自分になる ・海外旅行に行く時間と費用を確保して計画を実行する ・外国語を習得する ・臀部、太ももに関すること
満月	いて座満月では、あなたが理想を追う上で障害となっているもの（たとえば「自分にはできない」という思い込みや、失敗への恐怖心など）を手放すのに最適です。 また逆に、いて座の行動力と冒険心が良い形で表れておらず、衝動的に行動してしまったり、楽観的過ぎて見通しが甘くなってしまったりしている場合は、そういった一面を調整するのにも、いて座満月が力を貸してくれるでしょう。 ○ 満月に叶いやすい願いごと ・「できない」という思い込みを手放す ・失敗することを過度に恐れてしまう気持ちを手放す ・無責任な言動を手放す ・計画性や見通しの甘さを手放す ・臀部、太ももに関する不調を手放す
やぎ座	
新月	やぎ座は目標に向かって地道に努力できる堅実さや、自分の仕事を確実にこなす責任感、夢を叶えるために必要なものを見極める現実的な視点を持つ星座。 あなたが理想の人生を送るために、もっと現実的な努力を重ねる強さを身につけたいと感じているのであれば、やぎ座新月の力を借りるのがぴったりです。 ● 新月に叶いやすい願いごと ・夢のためにコツコツ努力できるようになる ・抱えている課題に対して、現実的な解決方法を見つける ・新しい職場で成功する ・昇進するチャンスを手に入れる ・人に信頼してもらえる人になる ・骨、膝に関すること
満月	やぎ座の持つ目標を達成するための堅実さや、現実的な視点が不足していると感じているひとは、その原因となる意思の甘さや腰の重さを手放せるように、やぎ座満月がサポートをしてくれるでしょう。 また逆に、シビアな自己管理力や、結果にこだわる厳しさが顕著に出すぎて、苦しい思いをしている場合も、やぎ座満月の力を借りると調整することができるでしょう。 ○ 満月に叶いやすい願いごと ・見通しの甘さを手放す ・努力できない自分を手放す ・自分勝手にわがままな態度を手放す ・自分や他人に厳しくなり過ぎてしまう面を和らげる ・骨、膝に関する不調を手放す
みずがめ座	
新月	みずがめ座は、自分や他人の個性を尊重し合える仲間とともに、理想の未来を作っていく力を持っています。そのため、みずがめ座新月は、個性を輝かせることや、年齢や肩書にとらわれない仲間作り、理想的な未来を思い描くことを後押ししてくれます。また自由な星座なので、不要なしがらみを一新したり、新しいアイデアを生み出すなど、改革を起こす力も与えてくれます。 ● 新月に叶いやすい願いごと ・本来持っている個性を、のびのびと発揮する ・自分とは考え方が違って、相手の個性や価値観を受け入れられる自分になる ・性別や年齢、肩書にとらわれない、友人をたくさん作る ・夢の実現をサポートしてくれる仲間と出会う ・独創的なアイデアを思いつき、実行できる自分になる ・常識にとらわれずに理想への一歩を踏み出す ・必要な改革に踏み切る ・足首、循環系に関すること
満月	個性を発揮することに抵抗があったり、ルールや柵の中で窮屈な思いをしている人は、それらを手放すのに、みずがめ座満月がぴったりです。 また、みずがめ座の常識にとらわれない自由さや個性を重んじる気持ちが強くなりすぎて、周囲に誤解されたり、軋轢を生みやすかったりする人もまた、みずがめ座満月で願うことで、そうした性質を上手に調整できるようになるでしょう。 ○ 満月に叶いやすい願いごと ・これまでの思い込みを手放す ・不必要なルールを手放す ・目上のひとからの忠告に、反射的に反発してしまうのをやめる ・批判するだけの自分を手放し、建設的な行動がとれるようになる ・足首、循環系に関する不調を手放す

【提供者用】毎年使える12星座別 新月満月の解説 [5/5]

うお座	
新月	うお座は人の気持ちに寄り添い、弱い者を救う優しい星座です。インスピレーションに長け、無意識、芸術、夢などに関することを扱うことも得意です。うお座新月では、優しさを身につけたい、芸術的な才能を伸ばしたい、インスピレーションを授かりたいというような願いごとがぴったりです。また12星座の最後を締めくくる星座であるため、全てを受け入れて完了させる性質を持っているため、そうした願いごとにも適しているでしょう。 ● 新月に叶いやすい願いごと ・ 優しい雰囲気身を着ける ・ 優しさを素直に周囲に向けられるようになる ・ 自分の直感力やひらめきを信じる力を手に入れる ・ 芸術的な才能を磨く ・ 包容力を身に着ける ・ 過去のつらい出来事は過去のものとして完了して、今を生きられるようになる ・ くるぶし、踵に関すること
満月	うお座満月では、優しさや豊かな感受性を発揮していきたいのに、抵抗が生まれてしまうような人にぴったりです。そうした抵抗を手放すために、うお座満月が力を貸してくれるでしょう。 逆に、優しすぎて相手に流されてばかりだったり、夢見がちで妄想や空想の世界に逃避してしまうというような人も、うお座満月の力を使うと、上手に調整できるようになるでしょう。 ○ 満月に叶いやすい願いごと ・ 素っ気なく振舞ってしまう自分を手放す ・ 感情を後回しにする癖を手放す ・ コンプレックスを手放す ・ 想像するだけで、現実的に行動を起こせない自分を手放す ・ くるぶし、踵に関する不調を手放す

MEMO



新月の願望実現ワークシート 1/4



【提供者用】解説付き・ワークシート

💡 新月と満月の願望実現ワークシートがいき渡ったら

「では、実際にワークを進めてみましょう。ワークシートの 6P をご覧ください。」

◆ Step1 ◆

「まずは、あなたが約2週間後の満月に向かって叶えたい願い事をワークシートの「」内に自由に書き出してみましょう。

願い事の大きさを気にせず書き出します。

2週間という期間では実現し得ないと感じることも OK です。また、星の配置などを気にせずに思いついたことを書いてみましょう。8つぐらいを目安に書き出してください。

ポイントは「拡大させたいこと」「成長させたいこと」に関する願い事であることです。なかなか思いつかないな～って人は、

「あなたは、何を拡大させたいですか?」「あなたは、どんな成長を遂げたいですか?」と自分に問いかけながら書いてみましょう。」

今回は「」座の新月です。私は次の満月(月 日)までに

- ・「」
- ・「」
- ・「」
- ・「」
- ・「」
- ・「」
- ・「」
- ・「」

を実現します。

💡 ヒント：参加者がどのように書いたらいいかイメージできるように、以下具体例を伝えてサポートしてみましょう。(主催者の実践例を挙げてみるのも◎)

「実例として、「乙女座の新月」に取り組んだ方のワークもご紹介します。」

今回は「**おとめ**」座の新月です。私は次の満月(**9** 月 **18** 日)までに

- ・「**仕事の仕方を整える**」
- ・「**新たに立ち上げるワークショップを成功させる**」
- ・「**毎日心地良い睡眠時間を確保できる私になる**」
- ・「**アロマでいい香りのするおうちで暮らす**」
- ・「**自分にも周囲にも本当にあげたい物は金額を気にせずプレゼントできる経済的余裕を得る**」
- ・「**お金に対する不安がない私になる**」



新月の願望実現ワークシート 2/4



【提供者用】解説付き・ワークシート

「ワークシートの解説に、おとめ座新月は生活習慣などを見直すのにもうってつけの時とありますので、それを存分に活用した文章になっていますね。」

💡 参加者がワークを書き込む時間をとる：時間は参加者の様子を見ながら適宜調整

◆ Step2 ◆

「次に、ワークシートの今回の新月が起こる星座の解説を確認しましょう。

その星座のエネルギーを借りたあなたは、さらに願望実現力をアップさせることができます。

さて、これらの星座からの後押しを踏まえて Step1 の願い事を振り返り、ブラッシュアップしてみましょう。

8つから5つぐらいに絞れるとグッドですが、絞れなくても OK です。

Step1 で書き出した願いごとの中で「これは2週間で実現するのは難しい」と感じるものがあれば、そのステップとなる願い事でもOKです。新しい願い事が浮かぶこともあるでしょう。それも OK です。ワークシートに書き込んでみましょう。」

今回は「」座の新月です。私は次の満月（月日）までに

- ・「」
- ・「」
- ・「」
- ・「」
- ・「」

を実現します。

💡 ヒント：参加者がどのように書いたらいいかイメージできるように、具体例を挙げてみましょう

「Step1の続きとして、

先程と同じ方（人物）が「乙女座の新月」に取り組んだワークの実例をご紹介します。」

今回は「**おとめ**」座の新月です。私は次の満月（**9**月**18**日）までに

- ・「**仕事の仕方を整えて効率よく仕事をこなせる自分になる**」
- ・「**ワークショップ参加者のことを考えて、細部まで丁寧な資料を作成する**」
- ・「**早寝の習慣を取り入れて、いつもスッキリした私でいる**」
- ・「**安眠に良いアロマオイルを使って、毎日良い香りに包まれて眠る**」
- ・「**お金の収支を見直して漠然とした不安を消す**」

「Step1がさらに進化したような文章になっていますね。」

💡 参加者がワークを書き込む時間をとる：時間は参加者の様子を見ながら適宜調整



新月の願望実現ワークシート 3/4



【提供者用】解説付き・ワークシート

◆ Step3 ◆

「次に、**Step2** の願いごと全体を見渡してみます。すると、何かしら**共通のテーマや言葉**が浮かんでくるかもしれません。それを言葉にしてみます。

また、最初から言葉で浮かぶとは限りません。願い事全体からイメージできる色や音楽、香りが浮かんでくる場合もあるでしょう。そういった場合は、そのイメージをメモしましょう。」

願いごと全体に行き渡る言葉、テーマ、イメージのメモ

- ・「
- ・「
- ・「
- ・「
- ・「

「こちらも、先ほどの方の事例をご紹介します。」

- ・「やるべきことを果たせる私」
- ・「不安のないスッキリとした私」
- ・「森林のようなさわやかですっきりとした香り」
- ・「クリアで濁りのない水晶みたいなイメージ」

「このように香り、色、温度感、空気感などを表現してみると良いですよ。」

💡 参加者がワークを書き込む時間をとる：時間は参加者の様子を見ながら適宜調整

◆ Step4 ◆

「メモできたら、**Step2、Step3** で書き出したことから**インスピレーションを得て**、これから歩いていく素晴らしい2週間を表す**タイトル**をつけてください。

タイトルはできるだけ後から思い出しやすいもの、あなたの気分が上がるものがベストです。その感覚もよく覚えておいてくださいね。」

タイトル

- ・「

「そして先ほどの乙女座新月のワークの事例に取り組んだ方は、このタイトルを」

- ・「思考も身体もスッキリ・キラキラ」

「と、つけました。感覚的につたわってくるものがありますよね！」

💡 参加者がタイトルを書き込む時間をとる：時間は参加者の様子を見ながら適宜調整



新月の願望実現ワークシート 4/4



【提供者用】解説付き・ワークシート

◆ Step5 ◆

「さて、今、あなたは **Step4** で設定したタイトルを改めて眺め、気分が上がって、ちょっといい気分です。その感覚のまま、**Step2で設定した願い事の文章を音読**してください。」

💡 参加者がイメージする時間をとる：2～3 分程度

「もしこれからの2週間を過ごす上で選択に迷った時、不安に思うときは、Step4 で設定したタイトルを思い出し、そのタイトルをつけた時の気分も同時に思い出すようにしてくださいね。」

その感覚をまといながら、日々の選択や行動をしてみてください。それだけで描いた願望にチューニングが合うようになっています！

最後の仕上げとして、星占いダイアリーのウィークリーの今回の新月に該当する日程の空欄にそのタイトルをメモしておきましょう。」

💡 参加者がタイトルを書き込む時間をとる：時間は参加者の様子を見ながら適宜調整

「はい！以上で、新月の願望実現のワークは完了です。」

あなたの潜在意識、つまり「月」の部分に願い事をインプットするまでを完了しました。

これから2週間を過ごす上で選択に迷った時、不安に思うときは、このタイトルを思い出し、そのタイトルをつけた時の気分も同時に思い出すようにしてくださいね。

そして、その感覚をまといながら、日々の選択や行動をしてみてください。それだけで描いた願望にチューニングが合うようになっていますよ！」

💡 参加者の皆さんと、どんなタイトルをつけたか等をシェアしましょう

MEMO

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

「では、実際にワークを進めてみましょう。ワークシートの 9P をご覧ください。」



満月の願望実現ワークシート 2/4



【提供者用】解説付き・ワークシート

「実例として、「魚座の満月」に取り組んだ方のワークをご紹介します。」

今回は「**うお**」座の満月です。

今、私の中で、あらゆる事柄が満ちています。それらは以下の様なことです。

<1-A> 目に見える成果だったり、心の充足感や喜びを感じる事柄

- ・「ワークショップ用の資料を丁寧に作り込み、参加者に好評だった」
- ・「家計を洗い出し、現状をしっかり整理した」
- ・「お菓子作りが大好きな娘と一緒にクッキーやゼリーを作って楽しんだ」
- ・「ずっと行きたかった美術展に行った」

<1-B> 「もうお腹いっぱい」「もうやるところまでやった」といった感覚を覚える事柄

- ・「睡眠時間を削ってでも仕事のクオリティをあげようとトライすること」

💡 参加者がワークを書き込む時間をとる：時間は参加者の様子を見ながら適宜調整

「いかがでしょう。「もうお腹いっぱい」なこととして、この方のように「がんばりすぎちゃった」みたいな方って結構いらっしゃるかもしれませんね。」

◆ Step2 ◆

「次に、約2週間後の新月に向かって、なりたい自分になるため、何を解放していけば良いかを書き出しましょう。

もう少し具体的に言うと、「何を外側の世界に表現していけばいいか」「何を手放せば良いか」を書き出します。

Step1 の<1-A> で書いた内容が「外側の世界に表現していく」テーマのヒントになり、
<1-B> で書いた内容が「何を手放すか、何をやめるか」のヒントになります。」

今回は「**うお**」座の満月です。

<2-A> 以下のことを外側の世界に表現していきます（分かち合います）。

- ・「**うお**」座の満月です。
- ・「**うお**」座の満月です。
- ・「**うお**」座の満月です。
- ・「**うお**」座の満月です。

<2-B> 私は次の新月（**うお** 月 **うお** 日）までに以下のことを手放します（やめます）。

- ・「**うお**」座の満月です。
- ・「**うお**」座の満月です。
- ・「**うお**」座の満月です。
- ・「**うお**」座の満月です。



満月の願望実現ワークシート 3/4



【提供者用】解説付き・ワークシート

💡 ヒント：参加者がどのように書いたらいいかイメージできるように、具体例を挙げてみましょう

「Step1の続きとして、先程と同じ方（人物）のワークの実例をご紹介します。」

今回は「**うお**」座の満月です。

<2-A> 以下のことを外側の世界に表現していきます（分かち合います）。

- ・「**気持ちよくお仕事に打ち込める自分**」
- ・「**地に足がついていて、安心感のある豊かな暮らし**」
- ・「**自分も楽しめる子育て**」
- ・「**美しいものや好きなものを取り入れた生活**」

<2-B> 私は次の新月（**10**月**3**日）までに以下のことを手放します（やめます）。

- ・「**自分を犠牲にするような仕事の仕方を手放します**」
- ・「**無理を重ねてイライラしてしまう自分を手放します**」

「Step1で書いたことから、次の指針が生まれてきましたね。」

💡 参加者がワークを書き込む時間をとる：時間は参加者の様子を見ながら適宜調整

◆ Step3 ◆

「次に、ワークシートの今回の満月が起こる星座の解説を確認しましょう。

その星座のエネルギーは、あなたをより自由にしてくれ、なりたい自分へと誘ってくれます。

解説の文章の中で「Step2 で書いたアクションを後押ししてくれる!」と感じるコトバをピックアップしてみましょう。ご自身で思いつく場合には、それも書き入れてください。」

- ・「**_____**」
- ・「**_____**」
- ・「**_____**」

「こちら、先ほどの方の実例をご紹介します。」

- ・「**優しさや豊かな感受性**」
- ・「**感情を後回しにする癖を手放す**」

「この方（人物）は、先ほど「自分を犠牲にするような仕事のやり方をしてしまう」と書いてらっしゃったので、それが”優しさ”からきているものだという気づきを得られたようです。

誰かの気持ちを優先しすぎることもあるので、自分の”感情を後回しにする癖を手放す”というのでもピックアップされました。「優しさ」はこの方にとって大切なことなのでしょう。

このように気づきにつながるキーワード、文章など断片的でもいいのでピックアップしていきましょう。」

💡 参加者がワークを書き込む時間をとる：時間は参加者の様子を見ながら適宜調整

タイトルは、できるだけ後から思い出しやすいもの、解放されるような気分が味わえればベストです。その感覚もよく覚えておいてください。」

タイトル

「ちなみに先ほどの実例の方は、このタイトルを」

・「自分にも他人にも優しくて、美しい暮らし」

「と、つけました。」

💡 参加者がタイトルを書き込む時間をとる：時間は参加者の様子を見ながら適宜調整

「最後の仕上げとして、星占いダイアリーのウィークリーの今回の満月に該当する日程の空欄に、そのタイトルを記入しておきましょう。

これで、今回の満月から、このタイトルの物語が始まることをあなたの潜在意識にインプットできました！」

💡 参加者がタイトルを書き込む時間をとる：時間は参加者の様子を見ながら適宜調整

「はい！以上で、満月の願望実現のワークは完了です。

これからの2週間を過ごす上で、手放したり、何かを表現するとき、選択に迷った時、不安に思うときは、このタイトルを思い出し、そのタイトルをつけた時の気分も同時に思い出すようにしてくださいね。

そして、その感覚をまといながら、日々の選択や行動をしてみてください。それだけで描いた願望にチューニングが合うようになっていきますよ！」

💡 参加者の皆さんと、どんなタイトルをつけたか等をシェアしましょう

MEMO