

ORACLE CARDS  
LESSON JOURNAL  
SELF DISCOVERY



## はじめに

いつも一緒にいる自分のことは、わかっているようでわからないものです。大人になるにつれ、考えることや気を配ることが増えるからかもしれません。また、自分がどうしたいかということよりも、皆にとっての最善を求めることが多くなるからかもしれません。

自分のことがよくわからなくなると、迷います。なぜなら、答えはすべて自分の中にあるのに、それもよく見えなくなるから。そんなときこそ、自分と向き合うタイミングです。

このジャーナルの目的は今の自分を知ることです。自分自身に問いかけながら頭の中にあるあらゆる考えを言葉にして書き出すことで、今の自分の考えをわかりやすく整理していきます。また、レッスン毎に引くオラクルカードの客観的なアドバイスは、内側に集中していた視点を変えて視野を広げてくれ、レッスンの理解を深めるための役に立つでしょう。このジャーナルはオラクルカードと組み合わせてお使いいただくことをおすすめしますが、オラクルカードをお持ちでなくてもお使いいただけます。

自分を知ると、自由になります。自分の地図を描くことができるようになり、迷いが消え去るのを感じていただければと思います。

この本を手にとってくださった皆様が、愛すべき人生をもっと楽しめすように。

はじめに…3

ジャーナルの使い方…6

## PART I わたしってどんな人？

*Introduction* 「わたし」を観察しましょう…10

*Lesson 1* 自分はこんな人…12

*Lesson 2* 自分らしさを感じる…18

*Lesson 3* 幸せを感じる…22

*Lesson 4* 感謝している…26

*Lesson 5* 情熱を感じる…30

*Lesson 6* 今までに学んできた…34

*Lesson 7* どんな自分でありたいか／なりたいか…38

*Lesson 8* セルフイメージを見直す…42

わたしってどんな人？ スプレッドリーディング…46

## PART II わたしを取り巻く環境

*Introduction* 人々との関係性における自分を見つめよう…52

*Lesson 9* どんな人だと思われたいか…54

*Lesson 10* 問題を解決する力…58

*Lesson 11* 今ある恵みを確認する…62

*Lesson 12* 周りの人々との人間関係…66

*Lesson 13* 愛について…70

*Lesson 14* 与えることと受け取ること…74

*Lesson 15* 怒りを手放し、許すこと…78

*Lesson 16* あなたを変えた出来事…82

わたしを取り巻く環境 スプレッドリーディング…86

## PART III わたしの夢

*Introduction* 自分の夢が何かを再確認しましょう…92

*Lesson 17* やってみたいこと…94

*Lesson 18* まだ叶えていない夢…98

*Lesson 19* 求める幸せ…102

*Lesson 20* 人生の物語…106

*Lesson 21* 思考は現実を作る…110

*Lesson 22* 自分への手紙…114

*Lesson 23* 夢と、叶えるための第一歩…118

*Lesson 24* 夢の実現を阻むもの…122

わたしの夢 スプレッドリーディング…126

## PART IV わたしの心磨き

*Introduction* いつでも温かく柔らかな心でいるために…132

*Lesson 25* 今までの人生で心に響いた言葉…134

*Lesson 26* 心を良い状態に保つために…138

*Lesson 27* 習慣を見直す…142

*Lesson 28* 愛情を表現する…146

*Lesson 29* 両親について考える…150

*Lesson 30* 心の成長…154

*Lesson 31* 自分らしさを描く…158

*Lesson 32* 今この瞬間を感じる…162

わたしの心磨き スプレッドリーディング…166

スプレッド集…170

おわりに…173

## ジャーナルの使い方

このジャーナルは4つのパートに分かれており、レッスンは32まであります。1から順番にレッスンに取り組むと、効果的に自分の考えが明らかになるようになっていきます。書き込む際に大切なのは本当のことを書くこと。落ち着いてよく考えて、真実だと思えることだけを書き込みましょう。

レッスンの中には簡単に答えが書けるものがあれば、逆に全く思いつかず、終わらせるのが困難なものもあるかもしれません。そんなときは、その質問をすぐに飛ばしてしまわずに、じっくり時間をかけて取り組んでみてください。どのレッスンが難しいと感じるかは、人それぞれ異なります。あなたにとって難しいレッスンは、きっと新たな扉を開く鍵となるでしょう。

また、レッスンではオラクルカードを使う場面があります。オラクルカードの客観的なアドバイスは、自分では気づけなかったことに気づききっかけとなります。どんな種類でも、お気に入りのオラクルカードをご用意ください。なお、オラクルカードをお持ちでなくても、レッスンに取り組むことはできます。その際はオラクルカードを引く質問に関しては、自分に問いかけて思い付いたことを書き留めておきましょう。

## オラクルカードの基本的な引き方

- 1 肩の力を抜き、リラックスします。
- 2 利き手ではない方の手でカードの束を持ち、利き手で束をノックするように軽く叩き浄化します。
- 3 カードの絵柄を1枚ずつ眺めながらカードに触れていきます。自分のエネルギーをカードに馴染ませていく感覚で行います。
- 4 胸の前でカードの絵柄面を自分の方に向けて扇形に開き、カードリーディングへの祈りや意図を込めます。
- 5 質問を一つ思い浮かべます。質問のことを考えながらカードをシャッフルし、今だという感じがしたらカードを引きます。

※手順2、3、4は、一度行った後は、カードからはっきりとした答えが得られなくなってきたときや、他の人がカードに触れたときなど、必要だと感じた場合だけ行いましょう。

1

### 1枚引き

カードを1枚だけ引く方法で、はっきりとした答えが得られます。引いたカードを見た瞬間に受けた印象、ふと思いついたことや感じたことなどがあれば、それらもすべてリーディングの一部です。直感を働かせ、解説書を見る前に感じたことをすべてリーディング結果に含めましょう。

1

2

3

### 3枚引き

自分から見て左側、中央、右側の順に3枚カードを置き、読み解く方法です。状況を見きわめるような詳しいリーディングができます。一般的に、左は過去や原因、中央は現在、右は未来や結果を表します。1枚引きと同様に、1枚ずつリーディングを行い、最終的には3枚から得た情報を総合してメッセージを受け取りましょう。

P A R T

わたしってどんな人？

## Introduction

### 「わたし」を観察しましょう

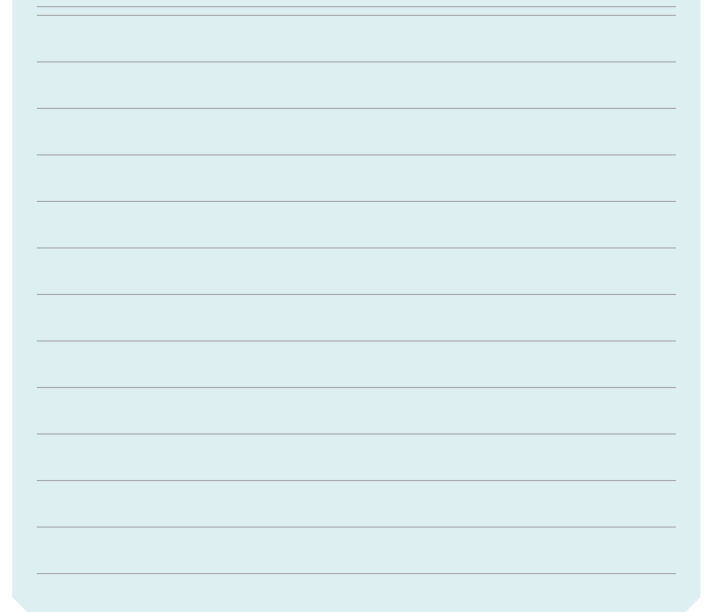
最初に、自分自身に対してどのようなイメージを持っているのかを確認していきましょう。自分のことをどんな人だと思っていて、どんなところが好きなのか。また、何に喜び、打ち込んでいて、何を学んできたのか。そして、これからなりたい理想の自分のイメージはどういうものなのか。自分自身に問いかけて、今の自分の状態をしっかりと観察しながら書き留めていきましょう。

このパートの目的は「今の自分」に気づき、知ることです。まず先に気づかなければ、何も癒すことはできません。レッスンの途中、改善した方が良さそうな問題を見つけるかもしれませんが、解決を急ぐ必要はありません。そんなところがある、ということに、ただ気づきましょう。

それでは、パート I のレッスンを始める前に、オラクルカードに次のように問いかけて、1枚引きましょう。

「わたしの中にある良いところも悪いところも含めてすべての存在を認め、心を開いて本当の自分を観察することに集中するために、今必要なことを教えてください」

#### 引いたカード



さあ、深呼吸してリラックスしてください。準備が整ったら早速始めましょう！

## Lesson 1

### 自分ほこんな人

「わたしはこういう人だ」というイメージは、これまでの体験を通して知らず知らずのうちに形作られてきたものです。今、自分に対して抱いているイメージを具体的に書き出して、観察してみましょう。

**1** 一言で言うとしたら、自分はどんな人だと思いますか？  
単純な言葉で3つ考えて、思いついた順に書き出しましょう。また、どうしてそう思うか理由も書き添えておきます。書き出し終えて気づいたことがあれば書き留めておきましょう。

わたしはこんな人

1

理由：

2

理由：

3

理由：

気づいたこと

2

自分のどんなところが好きですか？ 性格や見た目の特徴、信念や行動、どんなことでも思いつく限り書き出しましょう。1で挙げたことと重複しても構いません。

### Point

このリストは自信や力が欲しいとき、自分に愛を注ぎたいときに読み返すと効果的です。

好きなおところ

---

---

---

---

---

---

3

完成したリストを落ち着いて眺めましょう。どんな感じがしますか？ 心に広がった感覚を書き留めておきましょう。

---

---

---

---

---

---

4

2で作ったリストの中から、特に気に入っているものを3つピックアップしましょう。その3つのことについて思いを巡らせるとどんな感じがしますか。また、何か共通点がありますか？ 気づいたことを書き留めておきましょう。

特に気に入っているところ

1

2

3

気づいたこと

5

これからも自分の好きなところを発見し、愛をもって自分に接するために必要なことは何かを問いかけてオラクルカードを1枚引き、結果を書き留めておきましょう。

引いたカード

6

自分の嫌いなところはどんなところですか？ 2と同様に書き出しリストを作りましょう。

嫌いなところ

7

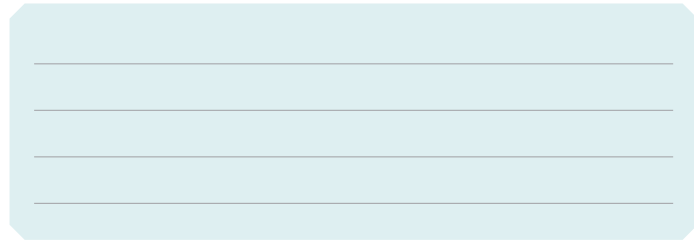
良い面と悪い面は表裏一体となっています。6で作ったリストを見直して、ポジティブな言葉で書き換えられるものは書き換えましょう。

(例) 考えすぎて行動できない→未来を予測し行動の準備ができる  
飽きっぽい→新しい可能性に敏感に気づく など



8

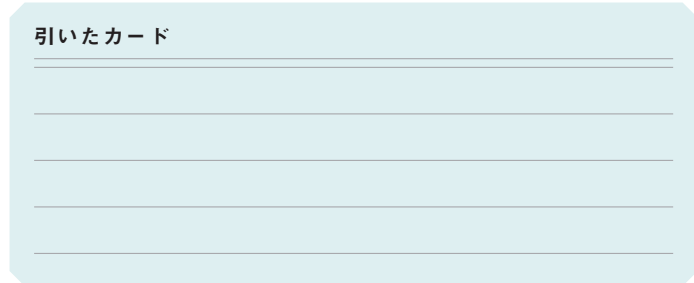
嫌いなところは自分でも認めたくないところであり、受け入れられないところでもあります。しかし、欠点のない人は世界のどこにも存在しません。6で書き出したリストを批判することなくただ観察し、自分の中には思い通りにならないことも存在しているということだけを認めましょう。気づいたことがあれば書き留めておきましょう。



9

自分の嫌いなところがあるからこそ、得られることもあります。嫌いなところを受け入れうまく付き合っていくために、必要なアドバイスをオラクルカードに問いかけて1枚引き、結果を書き留めましょう。

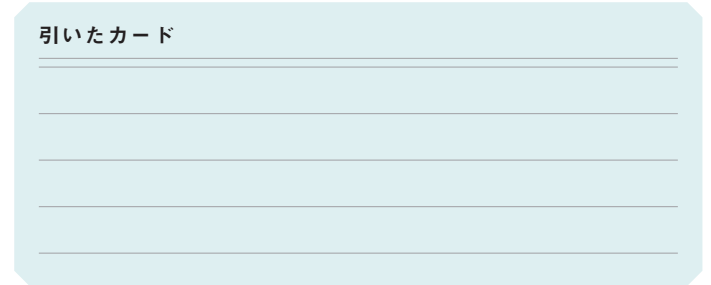
引いたカード



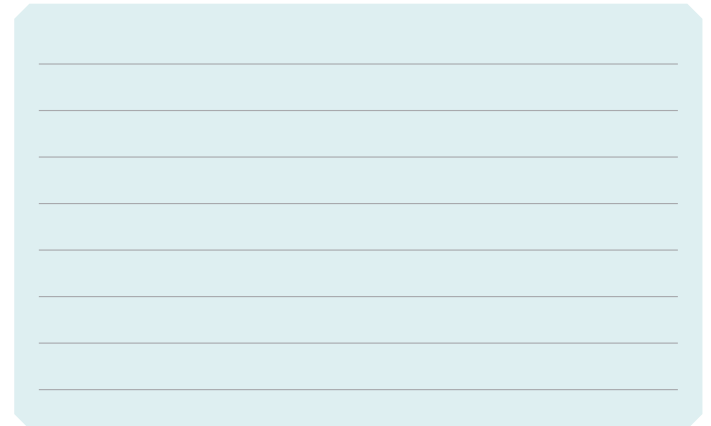
10

このレッスンで書き出したことは、現在のセルフイメージです。プラスイメージとマイナスイメージ、どちらが多かったでしょうか。自分に対するイメージを高めるために必要なアドバイスを受け取れるようにオラクルカードに問いかけて1枚引き、結果を書きましょう。

引いたカード

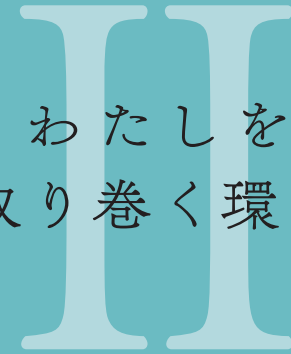


このレッスンを通して気づいたことを書き留めておきましょう。



P A R T

わたしを  
取り巻く環境



## Introduction

# 人々との関係性における 自分を見つめましょう

今度は、あなたと外側の世界、つまり他の人々との接点とあなたの反応に焦点を当てて見ていきましょう。人々とのつながりから成り立つこの世界において、どんな自分であるか、取り巻く環境をどのようなものだと捉えているのでしょうか。そこに存在するときの自分を見つめながら、人々との関係性の中において自分らしく居心地の良い場所を探っていきましょう。

このパートでは、感情を書き出すことで心が癒されるような体験をすることができるでしょう。その過程において、書き出すことに抵抗があったり、自分の考えに落胆することもあるかもしれません。そんなときは、その感情を否定せずにそのまま受け止め、じっくり取り組みましょう。目的は今の自分を知ることであり、今の自分が完璧である必要はないのです。

パートIIのレッスンを始める前に、オラクルカードに次のように問いかけて、1枚引きましょう。

「人々との関係の中にいる自分のすべてを、心を開いてあたたかな気持ちで見つめることができますように。自分を知ることでもっと心地良い人々との関係や環境を作るために、今必要なことを教えてください」

### 引いたカード

取りかかる前に、お好きな方法でリラックスしましょう。準備が整ったら早速始めましょう！

## Lesson 9

### どんな人だと思われたいか

あなたは周りの人にどんな人だと思われたいと思っているのでしょうか。そのためにどう振る舞っているのかなど、質問の答えを書き出しながら確認してみましょう。

1

あなたは人からどんな人だと思われたいですか？ 当てはまるイメージを丸で囲みましょう。

活発 知的 ユーモアがある 真面目 親切 おしゃべり  
話を聞いてくれる 安定感がある 革新的 個性的 変わっている  
天然 直感力が高い クリエイティブ 物静か 頭が良い  
美人 可愛い おしゃれ 仕事ができる 知識豊富  
しっかりしている 守ってあげたい 明るい 落ち着いている  
面白い 楽しい 優しい 愛情深い 目立つ 我慢強い 社交的  
気遣いができる 自由 温和 控えめ 積極的 アイデアマン  
行動的 リーダーシップがある 穏やか 頑張り屋  
思いやりがある ほがらか 真摯 丁寧 マナーが良い 寛大  
謙虚 協調性がある マイペース 責任感が強い 愛情豊か 繊細  
几帳面 冷静 おおらか ワイルド 無邪気 サバサバしている  
ポジティブ センスが良い こだわりがある

2

他の人に気がついてもらいたいあなたの特徴は何ですか？ 3つ挙げましょう。

気がついてもらいたい特徴

1

2

3

3

2で挙げたことについて、どんな振る舞いをすればそれが伝わるでしょうか。具体的に考えて、思いついたことを書き留めておきましょう。

4

逆に、他の人にできれば感じ取られたくないあなたの  
特徴は何ですか？ 3つ挙げましょう。

感じ取られたくない特徴

1

2

3

5

4で挙げたことについて、人に感じ取られたくないと思  
う理由を書き留めましょう。また、その特徴がある  
ことは、自分にとってどんな意味があると思いますか？

6

もし、誰の目も気にしないとしたら、自分はどんな風  
になると思いますか？ 思いつくイメージを書き留め  
ましょう。

誰の目も気にしないとわたしはこうなる

7

思うような自分を体現していくために、必要なメッ  
セージを受け取れるように問いかけてオラクルカード  
1枚引き、結果を書き留めましょう。

引いたカード

P A R T  
III  
わたしの夢

## Introduction

### 自分の夢が何かを再確認しましょう

あなたには叶えたい夢はありますか。実は、大人になっても夢を持ち続けている人は少ないと言われています。それは大人になると夢の定義が変わるのも理由のひとつかもしれません。子どもの頃は夢＝将来の職業だった方も多いでしょう。しかし、本来夢は実現したい状態であって職業とは限らないものです。また、夢は憧れて終わるものでもありません。叶うところがイメージできない非現実的な願望や、叶えるために行動するつもりもないようなものも夢ではありません。夢は、計画を立てて叶えていくもの。つまり、夢は目標になり得るのです。

夢は必ずしも大きくなくても良いのです。また、目指す生き方や、例えば「人々の役に立つものを提供したい」といった取り組みたいことの大きなテーマなど、具体的に何をどうするというものでない場合もあります。

あなたの夢をもう一度明らかにしましょう。自分が目指したいことと力を注ぐ先が明らかになると、毎日に張りが生まれて、見違えるように輝きはじめます。

パートⅢのレッスンを始める前に、オラクルカードに次のように問いかけて、1枚引きましょう。

「わたしが心から求めるものを知り、夢や人生の使命と思えるものを明らかにして叶えるために、今必要なアドバイスをください」

#### 引いたカード

肩の力を抜き、ゆったりとした呼吸を感じられるまでリラックスしましょう。用意が整ったら、レッスンを始めましょう。

## Lesson 17

### やってみたいこと

あなたはどんなことをやってみたいですか？ 今だけは「あれがあるからできない」「今さら遅すぎる」などの一切の制限をかけずに、自分の気持ちが高揚する、やってみたいことを見つけることだけに集中しましょう！

**1** 以下のそれぞれのジャンルについて、囲みの中に自分が心からやってみたいと思うことを思いつくまま全部書き出しリストにしましょう。いくら多くても構いません！

#### 旅行

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

#### 仕事

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

#### 趣味

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



自分自身を高め、成長するために

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

自分以外の人のために

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

他のジャンルのやってみたいことすべて

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

2

今日書き出したことは、どれもあなたはその気になればできることです。行きたいところに行き、やりたいことをするのを全部諦める必要はありません。今日書き出した中で優先的にやりたいことがあれば印をつけておきましょう。そして、やりたいことをするために、あなたが知っておくべきアドバイスを受け取れるようカードに問いかけて1枚引き、リーディング結果を書き留めましょう。

引いたカード

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

P A R T

IV

わたしの心磨き

## Introduction

### いつでも温かく 柔らかな心でいるために

このパートには、いつでもあなたに力を与えてくれて、気持ちをリセットさせてくれるようなレッスンを集めました。レッスンの目的は、心のコンディションを整えることです。

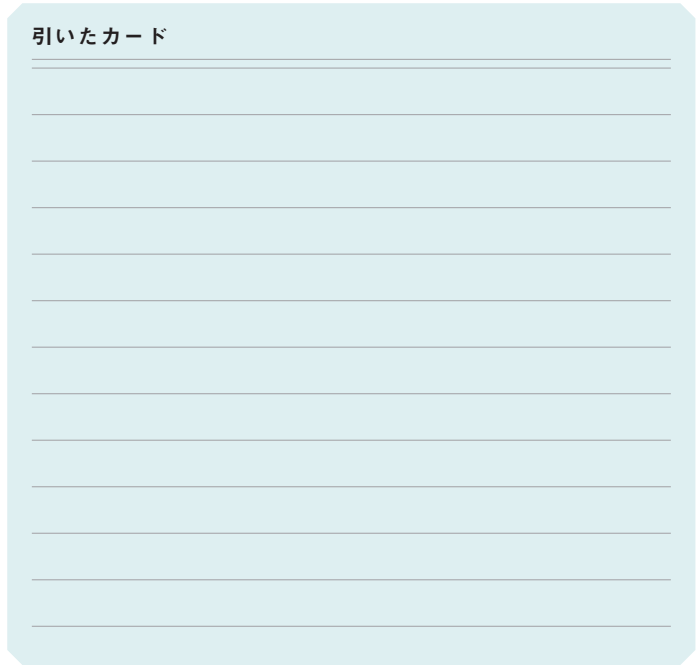
今までの人生と同じように、これから先も学びと成長を繰り返し、あなたの心は時間をかけてピカピカに磨かれていきます。自分の人生をどんなものだと感じるかは、自分の気持ち次第です。心に栄養を与え、コンディションを整えておけば、どんな困難の中にも光を見つけることができるでしょう。

時間が経ったら何度でもやり直しましょう。いつ取り組んでも新たな発見があり、見直せば心を強くしてくれます。中にはやり方さえ覚えてしまえばいつでもできるような瞑想方法やワークも紹介しています。

パートIVのレッスンを始める前に、オラクルカードに次のように問いかけて、1枚引きましょう。

「いつでも素直でしなやかな心でいられるよう、これからも内面を磨いていくわたしに、今、必要なメッセージをください」

#### 引いたカード

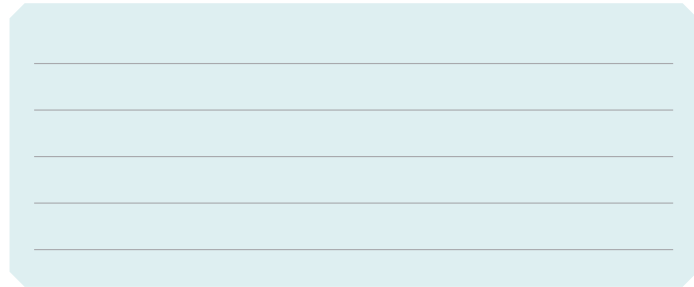


落ち着いて座り、しばらく目を閉じて瞑想しましょう。呼吸に集中し、何か思い浮かんでも考え込まずに手放します。心が落ち着いたら目を開けて、レッスンを始めましょう。



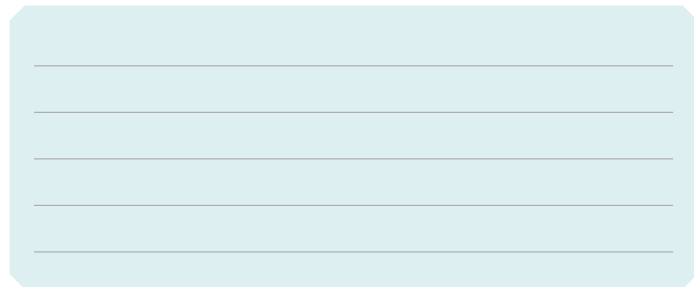
4

これから一日、心に響く言葉を集めましょう。誰かの発した言葉や文章の一部など、少しでもピンと来たものがあれば書き留めておきましょう。名言集などを読んで、ぐっと来るものを探しても良いでしょう。そうやって見つけた言葉をここに書き留めましょう。



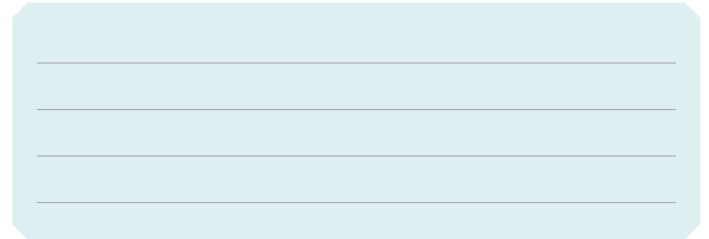
5

4で書き出した言葉を見直してみましょう。あなたに今必要なことが、その言葉の中に含まれています。その言葉に惹かれた理由は何でしょうか。気づいたことを書き出しましょう。



6

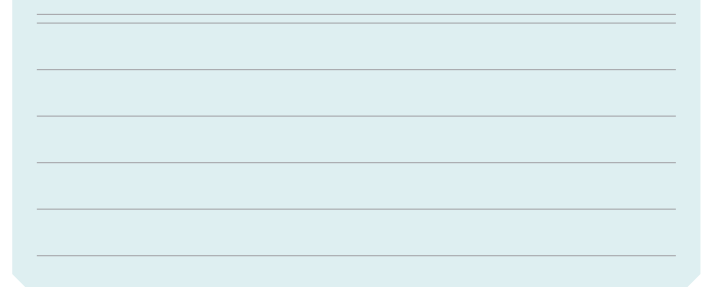
愛する人に優しい言葉をかけるつもりで、今のあなたに温かい言葉を送りましょう。自分宛てのメッセージを書き留めましょう。



7

言葉はとてもパワフルです。前に進む力を与えてくれる言葉があれば、逆に力を失わせるような言葉もあります。普段何気なく使う言葉だからこそ、その影響は大きいものです。慎重に言葉を選べば強い味方になってくれるでしょう。これからも言葉の前向きな力を人生に取り入れられるよう、オラクルカードに問いかけて1枚引きましょう。

引いたカード



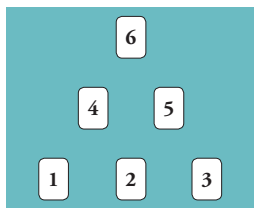
## わたしの心磨き

### スプレッドリーディング

遂に最後のパートが終わりました。ジャーナルを始めた頃と比べてみて、どのような変化を感じていますか。最後に、スプレッドを使ってオラクルカードリーディングを行いましょう。

#### ヒーリングのスプレッド

自分または他者が癒される方法を質問できるスプレッドです。

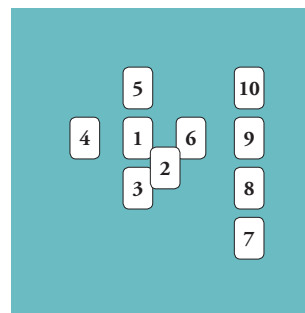


1. 過去の心と体に関する問題
2. 現在の心と体に関する問題
3. 癒し（ヒーリング）に関するアドバイス
4. あなたが今学んでいること
5. この状況から学べること
6. 質問したことの未来予測

- ① 心と体が健やかであるために癒したいと感じる問題を一つ思い浮かべて、ヒーリングのスプレッドでリーディングを行いましょう。「(思い浮かべた問題)が癒されるために必要なアドバイスをお願いします」とオラクルカードに問いかけて、図の通りの順番でカードを配置しましょう。
- ② 1枚ずつじっくりリーディングを行います。直感的に伝わってきたことと解説書の内容とを合わせて、メッセージを受け取りましょう。
- ③ すべてのカードのリーディングが済んだらそれらを総合し、このスプレッドから受け取ったメッセージと気づいたことを合わせて書き留めておきましょう。

#### ケルト十字のスプレッド

どのようなテーマの質問も深く掘り下げて知ることができる、とてもベーシックな万能スプレッドです。



1. 直面している状況
2. 対処すべき課題
3. 状況の根底にあるもの
4. 関係している過去のこと
5. 現在のこと
6. 近い未来のこと
7. あなたが発揮できる力
8. まわりの人々からの影響
9. あなたの持つ希望または恐れ
10. 最終的な結論

- ① これからも心を磨き、内面から美しく輝き続けていくために、深く知りたいと思うことや、解決したいと思う問題を一つ思い浮かべましょう。
- ② 思い浮かべたことについてケルト十字のスプレッドでリーディングを行いましょう。「(思い浮かべたこと)について、状況を深く知り、理解し、これからも輝き続けるために、私が知っておくべきことを教えてください」とオラクルカードに伝えて、図の通りの順番でカードを配置しましょう。
- ③ 1枚ずつじっくりリーディングを行います。絵柄を目にしたときに気になった部分やふと思いついたこと、感じた感覚など、直感的に伝わってきたこともすべてカードからのメッセージです。解説書の内容と合わせて、メッセージを受け取りましょう。
- ④ すべてのカードのリーディングが済んだらそれらを総合し、このスプレッドから受け取ったメッセージと気づいたことを合わせて書き留めておきましょう。



## おわりに

自分自身とは一生の付き合いです。わたしたちは一生をかけて、自分自身の在り方を追求していきます。自分のことを知るために見つめるという作業も、これから先もずっと続けていくことになるでしょう。

このジャーナルに書き込んだことは、今のあなたの考えのすべてです。すべての物事、もちろん人も、時とともに変化し、変化しないものは一つもありません。せずにはいられないのです。自分の考えも、時間が経てば少しずつ変わっていきます。必要になったらこのジャーナルを見返し、いつでもやり直してみてください。

自分のことを知ると、とても安心するものです。それは自分と向き合うこと自体がヒーリングであり、心が癒されるものだからでしょう。自分としっかり向き合えば向き合うほど、心、そして人生に愛が満ちてきます。その人が見ている世界はその心を映し出しているのです。心に愛を注いで磨き上げれば、愛に満ちた世界が目に見えるのです。逆も同じです。

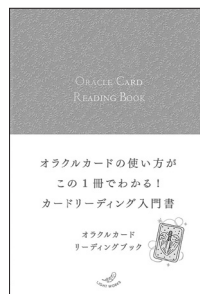
このジャーナルが、心に安らぎを感じ、愛に満ちた気持ちで自分を見つめるためのきっかけとなりましたら幸いです。





本書で使用したオラクルカード各種のほか、  
オラクルカード周辺グッズ、書籍、クリスタル、  
アロマテラピーグッズ、オーガニックアイテムなど、  
心と体を気持ちよくケアできるグッズを  
取り揃えております。

ライトワークスオンラインストア  
<http://light-works.jp/>



## オラクルカードリーディングの基礎が まるごとわかる一冊！

オラクルカードの選び方から1枚引き、3枚引きのリーディング方法など、オラクルカードのあらゆる基本をこの一冊で全部マスターできる！その他、シンボルや色、数字の意味など、リーディングに活用できる応用編の知識もご紹介。読み応えたっぷりのオラクルカードリーディング入門書。

定価：本体 1,500 円（税別）

## ライトワークスが発売しているオラクルカードの主な作者

### ドリーン・バーチュー

代表的なエンジェルオラクルカードをはじめ、フェアリー、マーメイド、ユニコーンなどの精霊や聖人がモチーフの美しい絵柄と深みのある魅力的なメッセージ。

### コレット・バロン＝リード

ウィズダムオラクルカードやザ・マップオラクルカードなど、はざまの世界を思わせる幻想的な美しい世界観と現実的なメッセージが魅力。

### デニス・リン

ネイティブスピリットオラクルカード、ゲートウェイオラクルカードなど、古いスピリットの知恵や夢に現れるサインを受け取れる、鮮明で広大な世界観のカード。

そのほか「サイキックタロットオラクルカード」のジョン・ホランド、ルイズ・ヘイなど。

### ● もっとカードリーディングのことを知って資格を取りたい方へ！

さらに深くオラクルカードリーディングやスピリチュアルなことを知りたいという方におすすめなのがオンラインコース。いつでもどこでもあなたのスケジュールに合わせて、気軽に講座を受けられます。認定資格が取れるコースも多数配信中！

講座例：認定エンジェルカードリーダー（CACR™）

講師：ドリーン・バーチュー、ラドリー・バレンタイン

エンジェル・イントゥイティブ（AI™）

講師：ドリーン・バーチュー、チャールズ・バーチュー

その他、エンジェルセラピー、数秘術、占星術、夢の世界など、さまざまな分野の講座があります。

ライトワークススタディ <http://lightworks-study.net/>

# オラクルカードレッスンジャーナル

## わたしと、とことん向き合う

2018年6月21日 第1刷発行

著者 ライトワークス

発行人 一ノ瀬 裕樹

発行所 株式会社 JMA・アソシエイツ

〒141-0031 東京都品川区西五反田 2-23-1 スペースエリア飯嶋 7F

TEL : 03-5437-0862

<http://light-works.jp/>

装丁 ナカミツデザイン

印刷所 日経印刷株式会社

本書の無断転載・複製を禁じます。

乱丁・落丁本はお取り換えます。

©Light Works 2018, Printed in Japan

ISBN 978-4-908650-36-9