

読める オラクルカード

23 Tips for Oracle Card Reading



はじめに

オラクルカードリーディングを始めると、
実は誰もがつまずきがちなポイントがいくつかあります。

そのとき意味がわからなくても、
後になってからやっとわかることもあるものです。

そんなオラクルカードリーディングの
実践に使える 23 のコツをまとめました。
リーディングを始めたばかりの方から
慣れている方まで
お楽しみいただける内容になっています。

疑問の解消はもちろん、
リーディングのスキルアップに、
そして一度はあきらめたオラクルカードリーディングを
再開するきっかけになれば幸いです。

オラクルカードリーディングを通して自分を見つめ、
心を磨き、思い描くような
未来をつくることのお役に立ちますように。

Tips 5

スプレッドの未来の位置や良いカードが出てほしい位置に
悪いカードが出てしまったら

40

絵柄とキーワードから流れを読み取るエクササイズ

44

Tips 6

今の状況を言い表すようなカードが出てても、
具体的なアドバイスが受け取れないときには

46

Tips 7

苦手なカードの解釈がうまくいかないときのアイデア

50

Tips 8

何度も出続けるカードの意味を知る

56

自分の最近の流れに合ったカードを探すエクササイズ

60

Tips 9

引いたカードのメッセージに納得できないときには

62

Tips 10

相手に伝えにくいカードが出てしまったら

66

カードリーディングのお悩みに答えます！

Reading Column

70

はじめに

3

Chapter 1

カードを読み解く

Tips 1

ガイドブックの解説が質問の答えになっていないと思ったら

10

カードのテーマから連想するエクササイズ

14

Tips 2

ジャンプカードを読み解くコツ

16

Tips 3

絵柄からメッセージを受け取る時のポイント

20

絵柄からメッセージを受け取るエクササイズ

28

Tips 4

3枚引きをマスターするには

30

共通点を見つけるエクササイズ

38

Tips 16

瞑想できないときに

102

瞑想エクササイズ

106

Tips 17

スプレッドが覚えられないときに

108

マルチカードリーディングエクササイズ

112

Tips 18

リーディング上達のコツ

116

スプレッド集

120

Chapter 3

オラクルカード活用のヒント

Tips 19

自分のためのリーディングが雑になっているかも？

130

Tips 20

ずっと出ていたカードのアドバイスを無視したら

134

Chapter 2

充実したリーディングをするために

Tips 11

直感でリーディングできる気がしないお悩みに

76

感覚にフォーカスするエクササイズ

80

Tips 12

ガイドブックに頼らないリーディングをするために

82

ノートを使ってオリジナルガイドブックを作るエクササイズ

85

Tips 13

ほかの人にリーディングするのが不安なときに

86

Tips 14

身近な人にうまくリーディングできない場合

90

Tips 15

質問上手になる方法

94

色々な質問でエクササイズ

98

Chapter

1

カードを読み解く

Tips 21

月のパワーをリーディングに取り入れましょう

138

Moon Cycle Note

142

月の満ち欠けスプレッド

145

Tips 22

リーディングで受け取ったアドバイスを活かすために

146

Tips 23

オラクルカードをどう使うか

150

おわりに

154

INFORMATION

156

オラクルカードリーディングをしたことがあれば一度はぶつかる、引いたカードが質問の答えになっていない問題。例えば「今の仕事をこのまま続けていいのも良いの?」と問いかけた答えが「家族」【補外】だったとしたら、自分の家族と仕事に何の関係があるのだろうか、と迷ってしまうかもしれません。

引いたカードの意味がよくわからないときに「もっとわかりやすく教えて」と追加で1枚引くのはとても便利なテクニック。いつでも気軽に追加の情報を求めましょう。でも、オラクルカードリーディングでは、間違ったカードを引くことはありません。今この時に必要なカードが引き寄せられてくるからです。せっかくあなたに伝えたいことをたずさえてやってきたそのカード、意味がわからず戻してしまうのはなんだかもったいないですね。そんなカードからメッセージを受け取る方法をご紹介します。

最初に試していただきたいのはガイドブックの拾い読みです。文章の中から心に響く一節や単語がないか、感じ取りながら読んでみてください。このとき、カ-

最初につまずきがちな、この問題を解決するコツ

カードを読み解く

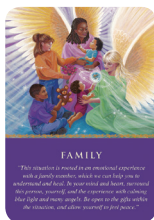
Tips 1

ガイドブックの解説が

質問の答えに

なっていないと思ったら

仕事のことを聞いたのに
「家族」のカードが…
恋愛のことを聞いたのに、
「お金と仕事」?!



「家族」あなたが今置かれている状態は、家族に対する感情から生まれたものです。私たちは、あなたが今の状態を理解し、癒されるようにできます。心の中に、問題の原因となっている家族の一員、そして自分の姿を思い浮かべてください。ふたりの体を、心安らぐ青い光と多くの天使で包みましょう。どんな状況でも、望みは必ずあります。心に安らぎを宿しましょう。

／デイリーガイダンスオラクルカード

理解できない答えが届く場合のほかの理由として、質問したことでも、今こそ必要な大事なメッセージや、特に気にしていることへの答えが示されているという場合があります。

例えば、恋愛の行方を聞いたのに、「お金と仕事」【欄外3】のカードが出たと思います。ガイドブックを読んで、お金にも仕事にも全然問題を感じてないのに……と思うかもしれません。しかし、カードは仕事に楽しさを感じて一番に優先していることを知っていて、仕事の方を大切にしている恋愛にフォーカスする気がないことを指摘している、ということもあるのです。もし、カードの答えを確認するうちに「あのことも……」と思ったら、その感覚を信頼してください。

オラクルカードのガイドブックに書かれていることは、そのカードが持つごく一部の、一般的な意味でしかありません。ほかに考え得る意味が「その他の意味」として併記されているものもありますが、カードの意味のすべてがカバーされていることはなく、受け取り手に委ねられています。



「お金と仕事」歴史が始まって以来、お金と恋にはつながりがあり、このカードはその相互関係を指摘しています。ロマンスエンジェルは、あなたが、恋を含めて、人生のあらゆる面を楽しめるように、あなたを経済的な問題、あるいは仕事のプレッシャーから解放してあげたがっています。／ロマンスエンジェルオラクルカード

ドのテーマにこだわる必要はありません。ピンとくるものが見つかれば、それもカードからの答えとなります。

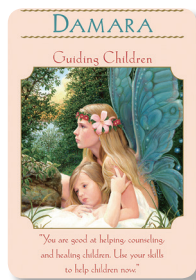
さらに理解を深めたい場合にはカードのテーマとなっている単語から連想されることを考えてみましょう。例えば、家族という言葉からはどのようなことが連想されるでしょうか。「切っても切れない人間関係」「家族の問題は家族で解決する」「強い絆」「思いやり」「愛」「わかり合う努力」「昔から知っている人」「豊かな個性」など、たくさんのキーワードが挙げられます。実際にはもつと個人的なキーワードが思いつくかもしれません。【欄外2】最初の質問に戻り、これらのキーワードを解釈に加えてみましょう。もしかしたら、長く一緒に働いてきた仲間を指すカードとして「家族」のカードが示されたのかもしれませんが。仲間との間にある問題を無視せず解決することや、個性の違いを尊重して協力し合うことが、仕事を続けるためのアドバイスであるとも受け取れます。キーワードを挙げたことにより、だいたい解釈の幅が広がったのを感じていただけるはずです。

なお、カードを引いたときに直感的に感じたことがあれば、それが解説書に載っていないことであっても質問への答えとなりますので注意しておきましょう。

連想しづらいときは、テーマの単語に「〜のようなもの（人）」という言葉をつけるとわかりやすくなる場合があります。今回の例の場合は「家族のような人」となります。

実践例

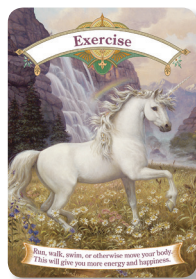
子供たちを導く（女神のガイダンスオラクルカード）



ガイドブックの意味⇒子供たちの癒しに満ちた笑い声を残していくことができるように、私と一緒に子供たちを導いてください。想像を超えるような子供たちの感性に、あなたのイマジネーションは刺激を受け、ひらめきを覚えることでしょう。

連想したキーワード⇒「年下の人や部下を育てる」「子供や年下の人たちの新しい感性を受け入れる」「家族の調和」「家庭に目を向ける」「親になる、子供を持つ」「子供のため」
絵柄から感じたこと⇒「強い意志、覚悟」「母、女性の強さ」「育てる」「しなやかさ」

運動（ユニコーンオラクルカード）

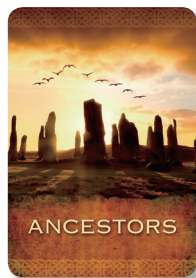


ガイドブックの意味⇒運動をすると呼吸が深くなり、体が生き生きと目覚めてきます。深呼吸をすると新しいアイデアが浮かんだり、質問の答えがわかったりします。このカードは、あなたの人生をさらに高いレベルに上げるため、もっと運動をするようにと伝えています。

連想したキーワード⇒「心と体のつながり」「頭で考えることばかりしないで行動する」「ストレスを解消する必要性」「感覚に意識を向ける」「体のケアをする」

絵柄から感じたこと⇒「前進する」「未来を見る」「心地良い状態」「自然に目を向ける」

祖先（ネイティブスピリットオラクルカード）



ガイドブックの意味⇒知恵が花開きつつあります。あなたの人生で不安になる状況があったとしても、それには理由があり、結果としてよいことがたくさん起こるでしょう。祖先は、あなたの夢が実現するようにすばらしい助けを送ってくれています。

連想したキーワード⇒「過去から蓄積してきた知識・経験」「知識のある人、先人に学ぶ」「大きなサポートが得られる」「学びを活かす」「積み重ねてきたことが成就する」

絵柄から感じたこと⇒「十分に機が熟した」「大きな愛」「年長者」「達成までの時間」

カードのテーマから連想する エクササイズ

テーマとなっている単語をもとに思いつくキーワードを出して
そのカードが持つエネルギーを読み解く練習をしましょう！

- ① オラクルカードに「今の私に必要なアドバイスをください」と問いかけてシャッフルし、1枚引きます。ガイドブックを開いて、まずはカードのテーマと意味を確認しましょう。
- ② 次に、カードのテーマとなっている単語をもとに連想されるキーワードを、カードを見ながら考えて書き出していきます。ごく個人的なことを交えても良いですし、どんなことでも構いませんので思いつく限り書き出しましょう。
- ③ カードの絵柄にある人の表情や風景から何か感じることや、思いつくことがあれば書き留めましょう。
- ④ ②、③で得た情報とガイドブックの意味を見直して情報を総合し、リーディングをしましょう。連想したキーワードについては、ピンと来る単語を選んでリーディングに含めましょう。

カードを読み解く

Tips 5

スプレッドの未来の 位置や良いカードが 出てほしい位置に 悪いカードが出てしまったら

あなたがこの状況で
発揮できる力に「犠牲」とか、
未来に「別離」とか…
やめた方が良いつてこと？

良い、悪いを決めつけないで、しっかり直感でメッセージを受け取りましょう

3枚引きなど、カードを配置する位置に意味付けがされたスプレッドリーディングをした場合に、未来や結論、発揮できる力など、できれば良い意味合いのカードが出てほしいところに望まないカードが出ること、ありますよね。例えば、生涯のパートナーとなる人に出会うために、私にアドバイスをください、として3枚引きでリーディングしていたとします。3枚目の、未来を表すカードに「別離」【棚外1】のカードが出たら、出会ってもどうせ別れるってことなの？と衝動的に解釈してしまい、がっかりして何のアドバイスも受け取れない…なんてこともあるかと思います。

しかし、オラクルカードは決まった未来を表すものではありません。未来を自分の力でつくるためのアドバイスを表すものです。つまり、別離のカードが出たからといって、自分が何をしようと別れが訪れる、という意味ではないのです。未来は自分の力で今この瞬間から変えられます。

そもそも、オラクルカードには本来良いカードも悪いカードもあります。受



「別離」 パートナーとの別れというこの時期に、ロマンスエンジェルはあなたをしっかりと支えています。ふたりが別々に過ごすことになるので、天使の助けを示すためにこのカードが現れました。ふたりが離れている間、あなたが健康的に時間を過ごすことができるように天使が力になってくれます。その結果、あなたの現在の関係や、今後の関係により影響が現れるでしょう。／ロマンスエンジェルオラクルカード

りにじつくりとカードに向き合い、直感を働かせてリーディングしてください。カードを目にして、どのような感覚が湧き上がってきているか（嫌だなという気持ちや湧き上がったことも含めてください）、絵柄のどのようなところに目が行くか、それらはどのようなメッセージを送ってきているか。しっかり感じてメッセージを受け取りましょう。手厳しいカードは向き合いづらく感じるかもしれませんが、とても大切なメッセージを伝えてくれることも多いのです。

この現象、実は自分にとって都合の良いカードが出た場合にも起こることがあります。冒頭の例で、未来のところに「別離」ではなく「ウェディング」【棚外2】が出たとしたら、良いカードが出た、嬉しいと感じたかもしれません。こちらの場合も、ウェディングのカードが出たから結婚間違いなし！という解釈が必ずしも合っているわけではないということです。直感の声は小さいものです。繊細に感じなければ、カードが伝えたい真実のメッセージは受け取れないことも。リーディングをするときは、直感にしっかり耳を傾けることを意識しておきましょう。



「ウェディング」あなた自身の、あるいは誰かの結婚が近づいているため、あなたはこのカードを引きました。結婚は、あなたの質問に対する答えの中で、一つの役割を果たしています。また、このカードは、あなたがいずれは結婚することを保証し、それを信じて、今は配偶者の有無などを気にせずに人生を楽しむようにと告げている場合もあります。／ロマンスエンジェルオラクルカードより

け取り手の状況によって、そのように感じているだけです。どう感じたかはリーディングの大切な要素の一つですので、無視する必要はありませんが、悪いと感じるカードはたいいていインパクトが強く、目にしただけで「うわ、嫌なのが出た」というような気持ちと共に衝撃が走り、感情を揺らされてしまっています。感情が高ぶってしまうと、正確なリーディングはしづらくなるでしょう。

これを防ぐには、カードを使用する前にすべてのカードの絵柄を見ておき、どのようなカードが出ようとも心を開いてすべてを受け止め、落ち着いてリーディングができるように事前に心の準備をすることが大切です。インパクトが強いカードに対して必要以上に反応して一方的に意味を決めつけ、本来のアドバイスを受け取らずに終了するようなことは意識的に避け、しっかりリーディングを行いましょう。

今回のようにインパクトの強いカードが出た場合のリーディングのコツは、湧き上がった感情に深く入り込みすぎないこと。自分の感情は観察するに留め、できるだけ客観的にカードを見ましょう。感情が動いてうまくリーディングできなくなってしまうたら、一旦気持ちを落ち着かせてから行いましょう。いつもの通

Practice

3枚のカードを使って、絵柄とキーワードから流れを読み取るエクササイズに挑戦。自由に直感を働かせてメッセージを受け取りましょう！



頭の中で考えること



気づいて！



前へ進む時

ガイドブックの意味

左：「頭の中で考えること」このカードは、自分を見つめなおすことの大切さを伝えています。どちらでも良いという曖昧な選択は存在しません。一つひとつの選択はあなたの人生に影響を及ぼすので、ポジティブな考えだけを持つように心がけましょう。

中央：「気づいて！」天はあなたに重要なメッセージを送っています。このカードは、天が与えているメッセージに気づくための注意信号です。人の会話や他人の言葉に耳を傾け、自分の感情や考えを意識してください。そしてそれらに共通していることを検証します。

右：「前へ進む時」このカードは、新しいものを受け入れるためには、古いものを手放さなくてはならないと告げています。最初は感情的かつ知性的に始めましょう。簡潔に言うと、あなたの心とマインドで「もうやめよう」、または「さよなら」と告げるだけでよいのです。

(マーメイド&ドルフィンオラクルカードより)

エクササイズの実践例

それぞれのカードから感覚で受け取ったメッセージ：左のカードは微笑みながら鏡をのぞき込むマーメイドの姿から、自分を慈しみ、見つめるということ。中央のカードからは特に大きく描かれたマーメイドのモチーフと緑色と赤系の色の対比、こちらに向かってくるイルカの様子から何かそわそわするような感じを受け、急いで対応するべきことがあることを、右側のカードからは調和した色から自信を感じ、顔の向きから過去に別れを告げ、体の向きから今は前進する時期であることを感じました。
全体の流れ：過去は内面を見つめる時間。今は何かに気づき、未来に待つ新たなステージに向けて動くとき、という風に感じました、面白いのが中央のマーメイドの体の向きで、過去では左を向いていたマーメイドが徐々に未来に向けて、体を右に回転させていくように見えます。キーワードと合わせて見ると、自分の本当の気持ちを見つめ、今はそれにはっきりと気づくとき。未来はそれをもとに新しく動き始める。そのようなメッセージを受け取りました。

絵柄とキーワードから流れを読み取るエクササイズ

3枚引きを想定し、3枚のカードの絵柄から直感的に受け取った情報とカードに記載されているテーマ（キーワード）から、過去から未来へどのような展開がありそうかを素早く把握する練習をしましょう。

- ① 一つ質問を決め、カードをシャッフルして3枚引き、左・中央・右の順に並べます。左から順に表に開いて、ガイドブックなどは見ずに、カードが何を表しているかを全身の感覚で感じながら見ていきます。見た瞬間にどんな感じがするか、どこに目が行くか、それは何を表しているか、など、1枚ずつ丁寧にメッセージを受け取っていきましょう。
- ② 次に、すべて表に開いたカード3枚を全体的に眺めたときにどんな共通点があるかなどを含めて、全体からどのような流れを感じるかを確かめましょう。
- ③ カードを直感的に見終えたら、カードに大きく書かれたテーマの意味をガイドブックで確認します。①、②で直感的に受け取ったメッセージにこのキーワードを付け加え、自分の状況と紐付けすることがあるとしたらどのようなことを考え、思いついたことを書き留めておきましょう。
- ④ 最後に、受け取った情報を総合し、3枚のカードからのメッセージがどのようなものかを書き留めておきましょう。

… POINT …

カードに英語でキーワードは記載されているものの、ガイドブックを詳しく読む前の方が固定観念を外してカードを直感的に見やすいかもしれません。3枚のカードの世界に入り込んで旅をするような感覚を楽しみましょう！

は人それぞれ全然違うので、あくまでもご参考まで…。使えば使うほどそのカードの特性が見えてくるので、何度も引いて、ベストなカードを見つけてみてくださいね。

Q 新しいオラクルカードを買うとき、このカードで本当に良いのかってすごく迷ってしまいます。

A **オラクルカードは友人のようなもの。** 付き合うほどに性質がよくわかってきますし、相性も人それぞれ。なので、本当にそのカードで良いかどうかは使ってみないとわからないというのが正直なところ。直感的にいい感じだな、気になるな、と思ったものがあったら試す価値が十分にあると思います。自分ではピンと来ていないけれど、評判が良いし…というような感じなら、やめておいても良いかもしれません。

Q カードを2種類混ぜてリーディングする方法を試してみたいと思ったんですが、裏の絵柄が異なるとどちらのカードか分かっちゃってリーディングできなくないですか？

A **分かって引いても、リーディングはできます。** さらに言えば、表を向けていてもリーディングはできるのです（好きなカードを意図的に集める気持ちで引くのであれば）。

カードリーディングのお悩みに答えます！

Reading Column

Q 44枚1セットのオラクルカードのうち、1枚カードを無くしてしまいました。買い直した方が良いですか？

A **カードが欠けていても、リーディングはできます！** 必要なメッセージやアドバイスはしっかり受け取れますので、残っているカードだけでリーディングを続けても問題はありません。

Q いつもどのカードでリーディングすれば良いのか迷ってしまいます。こんな質問にはこのカードっていう間違いのないおすすめカードがあったら教えてください。

A **個人的な意見ではありますが、** どうしようか迷っていて、本当の気持ちがよくわからなくなっているようなケースにはマーメイド&ドルフィンオラクルカード。今何が起こっているか、はっきりと真実を知りたいときには女神のガイダンスオラクルカード、恋愛のお悩みにはロマンスエンジェルオラクルカード、YES、NO、時期を知りたいときにはエンジェルアンサーオラクルカード、日々の出来事に近いような身近なお悩みにはマジカルフェアリーオラクルカード。それらをベースに使いながら、今がどんな時期なのか知りたいときにはムーンオロロジーオラクルカード、具体的な情報をしっかり取り入れたいときにはウィズダムオラクルカードという風に使い分けています。使い心地をどう感じるか

一部、つまりメッセージになります。それがどのような性質を持ったものなのか、見つめてみてください。

Q リーディングを受けてアドバイスをもらいました。幸せな未来が待っているようなので、アドバイス通りに行動するのが良いのでしょうか。

A **言われた通りにする必要はありません。**オラクルカードリーディングの結果はあくまでもアドバイスの一つであり、それを取り入れるかどうかはご自身でご判断ください。未来はカードではなく自分がつくるもの。ぜひ、ご自分の気持ちを優先してくださいね。

Q やっぱり3枚引きって私にとっては難しいんですよね。

A 慣れるまであきらめずに練習してみてください。少しずつ上達していくものです。1枚引きと3枚引きができると、シチュエーションによって使い分けできるようになって、オラクルカードリーディングの幅が広がります。私も最初は難しく感じて3枚引きを避けていましたが、今では普段のリーディングは3枚引きがメインです。必ずできるようになりますよ。

絵柄がどうかということよりも、自分がそのカードを引きたいという感じがするかどうか集中しましょう。絵柄が見えているということを、ある意味無視する形になりますね。直感に集中するための良いエクササイズにもなります！

Q カードを誤って折り曲げてしまい、そのカードが何のカードかすぐに分かるようになってしまいました…。このカードは含めない方が良いですか？

A 入れていても大丈夫です。**何のカードか分かっていたとしても、直感でリーディングをする限り必要なときには引くし、必要のないときは引かないものです。**ただし、シャッフルに支障があるなどの不都合がある場合は抜いてしまっても良いかもしれません。1枚足りなくても、必要なメッセージは受け取ることができるので心配ありません。

Q リーディング中に全く関係ないことを考え始めてしまうことがあります。

A 明らかに集中できていないのであればそれは雑念ですので、コンディションを整えてから改めて取り組みましょう。**リーディングに集中しているのに何かが思い浮かんで考えが止まらなくなっているのであれば、それはリーディングの**

Chapter

2

充実した
リーディングをするために

充実したリーディングを
するために

Tips 12

ガイドブックに頼らない リーディングをするために

カードをいっぱい使って仲良くなりましょう！

引いたオラクルカードを見てパッとリーディングができたなら、素敵ですよ。使いこなしている感じがありますし、わざわざ解説書を見なくてもカードの意味がわかったらもっと気軽にリーディングができるはず。オラクルカードリーディングを始めたら、いつかは目指したいスタイルです。

ガイドブックに頼らないリーディングをするのに必要なのは、とにかくカードを使い込んで、全体を知ることです。そのカードデッキにどんな種類のカードがあつてそれぞれどのようなメッセージを表しているかを知りつくすくらいどんなカードを使って、カードと仲良くなりましょう！ そのためにガイドブックを最初から最後まで読むのもおすすです。意外に思われるかもしれませんが、読み物として最初から読んでも楽しめるものです。【番外】また、カードの絵柄をよく観察するのも大切です。見覚えのないカードがないように、そのカードデッキに含まれているカードをよく見ておきましょう。

特に、カードを手に入れたばかりで慣れないうちは、いつも身近なところにカー

カードめくって
解説書を見る…
という流れじゃなくて、
もっとこなれた感じで
リーディングがしたい！

解説書はオラクルブックとしても楽しめます。質問を思い浮かべて、「ここだ」というところでページを開きましょう。それがあなたへのメッセージとなります。カードがなくても、カードを引くような感覚で楽しめますよ。

ノートを使ってオリジナル ガイドブックを作るエクササイズ

ノートを使って自分だけのオリジナルガイドブックを作りましょう。それぞれのオラクルカードがどんな意味を持っているかを学び、把握するのにとても役立ちます。

- ① お好みのサイズのノートとオリジナルガイドブックを作るオラクルカードを用意しましょう。このノートに記録したいのは、カードのタイトル、カードの絵柄、ガイドブックの内容（要約したもの）、自分がそのカードに感じたことです。その他にも書き留めたいことがあれば自由に追加するなどアレンジして OK。どのあたりに上記の項目を書き留めるかレイアウトをイメージしながら、カードデッキに含まれるすべてのカードのタイトルを 1 ページごとに書きます。※ 44 枚のカードなら 44 ページ分書くことになります。
- ② カードを引いたらそのタイトルが書き込まれているページを探し、そのカードの絵柄やガイドブックの内容、所感など必要な項目を書き込んでいきます。
- ③ すべてのカードの情報が揃ったらあなただけのオリジナルガイドブックの出来上がり！ 自分の気づきが含まれているので、付属のガイドブックよりもわかりやすいのがポイントです。

… POINT …

日々のリーディングの際に出たカードを少しずつ書き溜めていっても良いですし、ガイドブック制作のためにアルファベット順に 1 枚ずつ書き留めても OK。絵柄は忠実に再現する必要はありませんが、簡単にでも描いてみると、パッと見たときは別の意外な新しい発見があるはずです。ぜひ描いてみてください。

ドを置いておくとうまいでしょう。就寝時にベッドサイドに置いておくと、自分とカードのエネルギーがつながりやすく、カードへの理解も深めることができる言われています。目覚めたら、その日の指針となるカードを 1 枚引いてみましょう。カードとのふれあいの積み重ねが大切です。

カードと親しむにつれ、そのカードの性質が明らかになってきます。そのカードはどんなときに使うとしつくりくるでしょうか。自分との相性はどうか。いつでも優しい言葉をかけてくれる存在ですか？ それとも、厳しい表情を持っているでしょうか。よく出るカードは何か、というのも面白いポイントです。そのカードを通じてどのようなメッセージが受け取れるでしょうか。そうやって、カードが見せてくれるさまざまな表情を感じ取って、カードとの仲を深めましょう。だいたいのカードの意味も分かるという状態になったら、ガイドブックを見ないようにしてリーディングしてみましょう。必要なときはためらわずにガイドブックを開く勇気を忘れずに。徐々に全く見なくてもできるようになるはず

【番外 2】

ガイドブックを読み込まなくても、ガイドブックを全く使わずに直感だけを使い、絵柄とカードに書かれたキーワードだけでリーディングするという方法もあります。どちらがご自分に合っているかはお試しください。

充実したリーディングを
するために

Tips 14

身近な人に うまくリーディング できない場合

言っちゃ悪いとか、
こんな感じだよとか、
エゴがとっても
邪魔します。

エゴの声を静かにさせるための工夫をしましょう

自分以外の人をリーディングしようと思ったとき、最初は家族や親しい友人など、身近な人をリーディングすることが多いのではないかと思います。身近な人は知っている分、引いたカードを読むときにどうしてもエゴがちらつきがちです。例えば、どんな人かよく知っていたり、この先どうしていききたいと思っているというような情報を知っていると、この人はきつとこうしたいだろう、こつちを選ぶだろうというような予測や思い込みが自動的に脳裏に浮かんできてしまいます。知らない人にいきなりオラクルカードリーディングをさせて、と言うのは難しいことです。実は、知らない人にリーディングするよりも知っている人にリーディングする方が、余計な気持ちがたくさん入ってしまうという面では難しい、ということもあります。

身近な人にうまくリーディングできない場合のポイントは、**ずばりあれこれ知ったかぶりをするエゴを黙らせることです。**「こんな風に伝えたら傷つくかも...」とか、「このカード、あのことに関連してそうな感じだな」という声は明ら

かに直感的に受け取った声ではなく、何らかの意図を感じるエゴの声です。オラクルカードリーディングをするときは、直感を通して受け取ったビジュアルな情報をメッセージとして伝えなくてはなりません。自分の意志で情報を操作するようなことはあってはならないのです。

そこで、エゴを静かにさせるための最初のおすすめは、相手にオラクルカードリーディングがどのようなものを伝え、「ちょっとリーディングに集中するね。カードから受け取ったメッセージは私の意見だと思わないで聞いてね」と一言断ること。そうすることで、相手にリーディングがあなたとは別のカードからのアドバイスであることを意識してもらい、あなた自身にとっても、カードからのメッセージをきちんと伝えようという気持ちを高めるきっかけになるでしょう。

また、質問を聞かずに思い浮かべてもらうのも一つの手です。これは、質問が親しい相手からいつも聞いている悩みだった場合に、あなたの意見が一気に思い浮かんでしまうなどの雑念をカットするのに役立ちます。【補足】

リーディング中に直感的に受け取ったメッセージをメモするのも良いでしょう。頭の中だけで考えていると、エゴの声と直感で受け取ったメッセージが混じって

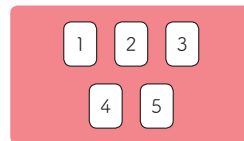
質問を聞いてもいないのに答えが出せるの？と思われるかもしれませんが、これが意外とスムーズにできるものです。相手が質問を言いたくない場合は無理に聞かなくて良いのです。

しまうことがあるので、直感で受け取ったものだけをすべて書き出すことに集中するのです。そこに書き出した情報だけをまとめて伝えましょう。

また、リーディング中に話しかけないようお願いするのも良いかもしれません。ついついおしゃべりに夢中になってしまつて、リーディングがやりかけで終わるということもありますし、話すとエゴの声が大きくなるということもあるかもしれません。また、もしできそうであれば、ですが、目の前の人を初めて見る人だと思ひ込む：なんて方法もあります。いずれもケースバイケースで方法はお選びください。

親しい人だからこそリーディングしてあげたいし、反応が気になってしまうものです。でも、その人の役に立ちたいというあなたの気持ちを大切にしてください。そのために、ちょっぴり照れ臭く感じるかもしれませんが、できるだけリーディングに集中できる環境を作らせてもらうことが明確なメッセージを受け取ってお伝えするコツです。

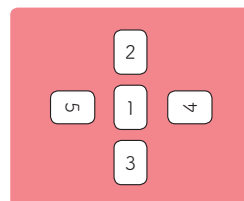
人生の目的・使命についてのスプレッド



人生の目的や使命が知りたいときや、仕事で次に取るべきステップが知りたいときに。

- 1 過去から学んだこと
- 2 現在学んでいること
- 3 今取るべき行動
- 4 人のためになるには
- 5 人生の目的・使命

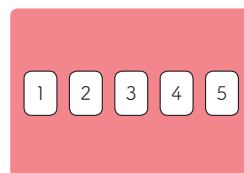
スピリットガイドのメッセージ



自分の魂の声を聞くために、あなたを守護するスピリットたちからのメッセージを総合的に受け取るスプレッドです。

- 1 あなた自身
- 2 天使と妖精界からのメッセージ
- 3 大地からのメッセージ
- 4 マスターガイドと過去世の守護者からのメッセージ
- 5 先祖からのメッセージ

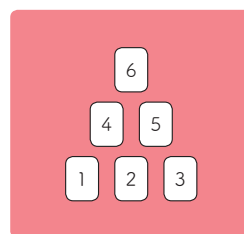
シーズンズ・オブ・チェンジスプレッド



自分にとって大きな問題が起きたときに。質問の内容を具体的にすることがポイントです。

- 1 すでに完結した側面
- 2 完結した後も残る影響
- 3 あなたが向かう先
- 4 予想できること
- 5 現時点での学び

ヒーリングについてのスプレッド

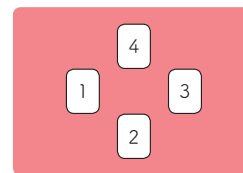


身体的に、あるいは特定の状況において癒しが必要などきに、ガイダンスを受け取れます。

- 1 過去の健康や状況に関する問題
- 2 現在の健康や状況に関する問題
- 3 ヒーリングについて天使のアドバイス
- 4 あなたが学んでいること
- 5 状況から学ぶべきこと
- 6 現状をもとにした未来

スプレッド集

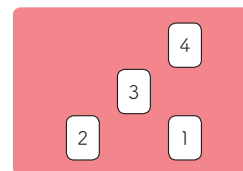
未来旅行のスプレッド



「もし〜したらどうなるか」や望む未来を手に入れるためのガイダンスが欲しいときに。

- 1 潜在意識であなたが求めていること
- 2 あなたを潜在意識でブロックしていること
- 3 望む未来のためにすべきこと
- 4 3のアドバイスに従った場合の結果

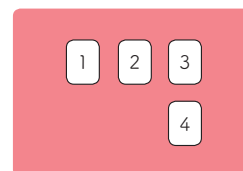
クリスタルクラスタースプレッド



人間関係を向上したいときにあらゆる質問に答えてくれるスプレッド。

- 1 今の状況
- 2 気付いていない影響や願望
- 3 取り組むべきこと
- 4 3に従った場合の結果

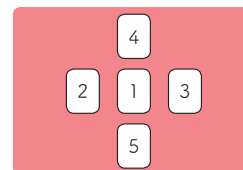
未来への一歩スプレッド



今の状況から得る学びが何かを明らかにしながら、未来へ一歩踏み出すためのアドバイスを受け取れます。

- 1 今学んでいること
- 2 学びを活かすための行動
- 3 気づくべきこと
- 4 ガイダンスに従った場合の未来

恋人との出会いスプレッド



恋人に出会うためのガイダンスを受け取れます。恋愛に限らず大切なパートナーに出会いたいときにも応用できます。

- 1 出合いに必要な準備
- 2 どうやって出会うか？
- 3 恋人の特徴
- 4 出合いを促す鍵
- 5 その恋愛関係の可能性

Chapter

3

オラクルカード活用のヒント

オラクルカード
活用のヒント

Tips 19

自分のためのリーディングが
雑になっているかも？

カードにしっかり向き合うことを思い出しましょう

オラクルカードリーディングに慣れている方にこそ、気をつけてほしいこと。それは、セルフリーディングが雑になっていないだろうか、ということです。

例えば、仕事のことをリーディングしていると不思議とよく出るカードがあったとします。ある日仕事に関してリーディングしたら、またそのカードが登場しました。そんなときに「あー、やっぱりこのカードが出るんだよね！ わかってますって」というような具合に、しっかりリーディングをすることなくカードを元に戻してしまったりすることはありませんか？

また、今度は恋愛についてリーディングしたとします。すると、仕事のことを聞くとよく出る例のカードが出たとしたら、「ああ、これ！ やっぱ仕事が大切ってことね。あの仕事のことでしょ。わかっているのに、もう」というような感じで、きちんと向き合うことなくカードを戻してしまったり。これは恋愛の質問をしたはずなのに、特定のカードが出たということだけで仕事のことに対するメッセージだったということにして、質問すらすぐ替えてしまっているケースです。

あー、
やっぱりあのことだね、
わかっている。
って思ってスルー
しちゃいます。

しまいがち。カードは同じでも、どんな質問にもいつも同じ答えを返しているとは限りません。次にそのカードが出たときには意味を決めつけず、しっかりカードと向き合って「今必要なメッセージ」を受け取るようにしましょう。

また、ほかの人のリーディングを受けるのも刺激になります。誰かにリーディングしてもらって、新鮮なアドバイスを受け取り、自分とは違うリーディング方法に触れるのもとても良いことです。

そして、ときどき本気でリーディングする日を作り、自分と向き合う時間を持つのも良いでしょう。日常のリーディングとは違った特別感に直感が冴えるのを感じられると思います。別の人にリーディングするつもりでしっかり向き合ってみるのも一つの手です。

いつでも明確なリーディングができるように、コンディションを整えておきましょう。

普段のリーディングでも、知っているカードが出ると、「今日は夢ね！はいはい」【欄外】というような感じで、たいしてカードを見てリーディングすることなく、知っている知識だけで軽くリーディングを完了してしまったり…。慣れていると、そのカードがどんなカードかを知っているので自由にリーディングできる反面、**バツと意味がわかった瞬間にカードと向き合うことなく意味を決めつけて、思い込みでリーディングをしてきちんとメッセージを受け取らなくなる**、なんてことも気づかないうちに起きがちなことなのです。特に、ほかの人のリーディングは丁寧にするのに、自分のリーディングは妙に軽かったり、都合の良いように変えたり、きちんと向き合わないという傾向があるようです。リーディングに向き合う態度は、そのまま結果に表れてきます。本気で向き合えば本気の答えが、情性でリーディングをすればそのような程度の答えしか受け取れないものなのです。

そこで、**定期的に行いたいのがカードに対する思い込みのクリアリング**です。このカードが出るいつも同じ解釈をしてしまっているな、と思ったら、意識的にカードに対する思い込みを手放しましょう。**過去に印象的なアドバイスをくれたカードなどは、その時受け取った意味を表している、というイメージがついて**



「夢」夢に注意してください。夢で見たことを日記に書き留めてみてはどうでしょうか。あなたは夢を通して重要なメッセージを受け取っています。目が覚めた時、夢の中でどこかへ旅をしたような気がしたり、指示を受けたような気分になったことはありませんか。／エンジェルオラクルカード

オラクルカード
活用のヒント

Tips 23

オラクルカードを
どう使うかオラクルカードは
どう使うのが
正解なんですか。

心を磨き、力をつけることをサポートしてくれます

1枚引くだけで今必要なメッセージを受け取ることができるオラクルカードは、まるで親しい友達のように客観的なアドバイスをくれます。使っていて思うのは、**オラクルカードは心を磨くアイテム**だなということ。カードは、目の前の問題を通して、自分の本当の気持ちや考えを見つめる機会をくれます。そこからどれほどのことを学んだでしょうか。自分ひとりでは目を向ける機会もなかったであろうことにフォーカスさせられることもあります。それも大きな気づきと学びを得て心の力をつけるきっかけになるものです。【補外】

オラクルカードはそのアドバイスの明確さから、何でも解決してくれそうな感じがすることがあります。しかし、そんなことは絶対にありません。なぜなら、問題を解決するのはカードではなく自分自身だからです。カードはあくまでも自分をサポートするツールです。頼りすぎたり少し依存気味になったら、距離を置いてみてください。

不安や悩み、質問することがないときでもカードを使うことができます。1枚

迷いや悩み、目の前の問題があるからこそ、学ぶことができて成長できる、人生に深みが増して、さらに心も豊かになるということに気づかせてくれます。

引いて、それをテーマに自分と向き合うと良いでしょう。

気持ち一つで見える世界が変わること。そして、自ら行動すれば何もかもが変わることをオラクルカードは教えてくれます。そんなオラクルカードは、前向きな気持ち作りに。前に進むための行動のきっかけに。心の学びに。きらめきを感じるために。人生の地図を描き、道を照らすために。夢を叶えるためのモチベーションに。自分のことをもっとよく知って、向き合うために。自信を持つために。そういった、自分を高め、ポジティブなエネルギーで満たすことに自由に使うことができます。

オラクルカードの使い方には正解も不正解もありますが、オラクルカードが持つこれらの特性を活かすともっと充実した使い方ができるようになると思います。オラクルカードには人生を楽しむための知恵が満ちています。上手に取り入れて、充実した人生を送るためのサポートをしてもらいましょう！

おわりに

この本をお手に取ってくださり、
本当にありがとうございます。

「オラクルカードって難しいですね。

読み解ける気がしません」

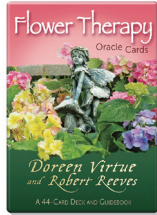
そんなお言葉を何度も耳にしては、
いつかそのコツをお伝えすることができれば…
と思っていました。

この本で皆様のオラクルカードリーディングに関する
疑問を解消することができましたら幸いです。

オラクルカードリーディングのやり方は自由です。
コツさえつかめば、自分の読み解きやすいように、
自由にリーディングすることができるようになり、
カードが伝えるメッセージを
しっかり受け取ることができるようになります。

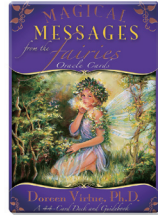
オラクルカードリーディングが、皆様が心穏やかに、
充実した人生を過ごすためのきっかけになりますように。

本書で使用したオラクルカードのご紹介



フラワーセラピーオラクルカード

著者:ドリーン・バーチャー、ロバート・リーブス(共著)
カード 全44種(日本語版ガイドブック付属)
3,000円(税別)



マジカルフェアリーオラクルカード

著者:ドリーン・バーチャー
カード 全44種(日本語版ガイドブック付属)
3,000円(税別)



女神のガイダンスオラクルカード

著者:ドリーン・バーチャー
カード 全44種(日本語版ガイドブック付属)
3,000円(税別)



ロマンスエンジェルオラクルカード

著者:ドリーン・バーチャー
カード 全44種(日本語版ガイドブック付属)
3,000円(税別)



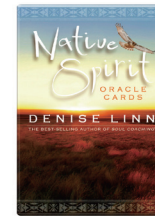
ウィズダムオラクルカード

著者:コレット・バロン＝リード
カード 全52種(日本語版ガイドブック付属)
3,500円(税別)



インディゴエンジェルオラクルカード

著者:ドリーン・バーチャー、チャールズ・バーチャー(共著)
カード 全44種(日本語版ガイドブック付属)
3,000円(税別)



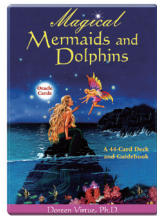
ネイティブスピリットオラクルカード

著者:デニス・リン
カード 全44種(日本語版ガイドブック付属)
3,300円(税別)



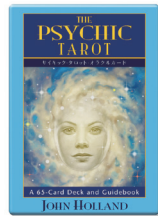
ムーンオロロジーオラクルカード

著者:ヤスミン・ボラランド
カード 全44種(日本語版ガイドブック付属)
3,300円(税別)



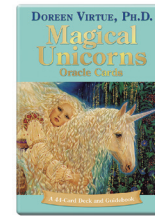
マーメイド&ドルフィンオラクルカード

著者:ドリーン・バーチャー
カード 全44種(日本語版ガイドブック付属)
3,000円(税別)



サイキックタロットオラクルカード

著者:ジョン・ホランド
カード 全65種(日本語版ガイドブック付属)
3,000円(税別)



ユニコーンオラクルカード

著者:ドリーン・バーチャー
カード 全44種(日本語版ガイドブック付属)
3,000円(税別)



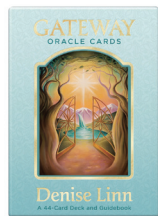
デイリーガイダンスオラクルカード

著者:ドリーン・バーチャー
カード 全44種(日本語版ガイドブック付属)
3,300円(税別)



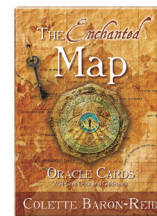
大天使オラクルカード

著者:ドリーン・バーチャー
カード 全45種(日本語版ガイドブック付属)
3,000円(税別)



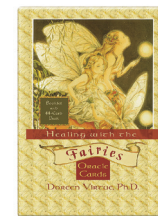
ゲートウェイオラクルカード

著者:デニス・リン
カード 全44種(日本語版ガイドブック付属)
3,300円(税別)



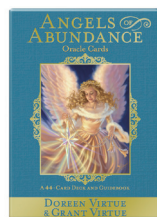
ザ・マップオラクルカード

著者:コレット・バロン＝リード
カード 全54種(日本語版ガイドブック付属)
3,500円(税別)



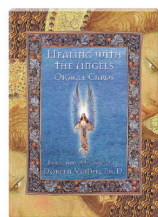
フェアリーオラクルカード

著者:ドリーン・バーチャー
カード 全44種(日本語版ガイドブック付属)
3,000円(税別)



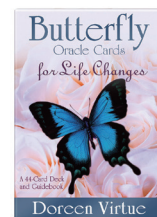
エンジェルオブアバンドンスオラクルカード

著者:ドリーン・バーチャー、グラント・バーチャー(共著)
カード 全44種(日本語版ガイドブック付属)
3,300円(税別)



エンジェルオラクルカード

著者:ドリーン・バーチャー
カード 全44種(日本語版ガイドブック付属)
3,000円(税別)



バタフライオラクルカード

著者:ドリーン・バーチャー
カード 全44種(日本語版ガイドブック付属)
3,300円(税別)



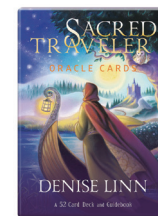
エンジェルアンサーオラクルカード

著者:ドリーン・バーチャー、ラドリー・バレンタイン(共著)
カード 全44種(日本語版ガイドブック付属)
3,300円(税別)



エンジェルオラクルカードII

著者:ドリーン・バーチャー
カード 全44種(日本語版ガイドブック付属)
3,000円(税別)



セクレッドトラベラーオラクルカード

著者:デニス・リン
カード 全52種(日本語版ガイドブック付属)
3,500円(税別)



オラクルカード各種のほか、オラクルカードグッズ、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/>

読めるオラクルカード

23 Tips for Oracle Card Reading

2019年1月30日 第1刷発行

編集 ライトワークス

発行者 一ノ瀬 裕樹

発行 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

スペースエリア飯島 7F

TEL : 03-5437-0862

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

ブックデザイン ナカミツデザイン

印刷所 中央精版印刷株式会社

本書の無断転載・複製を禁じます。

乱丁・落丁本はお取り替えます。

©Light Works 2019, Printed in Japan

ISBN 978-4-908650-54-3