

はじめに

オラクルカードは、優しい言葉で心を癒し、ときには前へ進むためにそっと背中を押してくれます。どんなときも客観的な視点を与えてくれる、まるで親しい友だちのような存在です。

オラクルカードの使い方に、決まったルールはありません。自由に使えるからこそ、「この引き方で合っているのかな」「もっと活かせる方法があるのでは」と迷うこともあるかもしれません。そんなときに、少し視野を広げてカードを使うヒントになればと思い、この本を作りました。

本書では、カードを引いて解説書を読むという基本的な使い方に加え、直感を使ったリーディングの方法や、取り入れやすいスプレッド、取り組むほどにリーディングの力が自然と育つ練習問題などを多数紹介しています。今回の新装改訂版では、ほかの人にリーディングをする方法や、リーディングを生活の中で活かすためのヒントも加え、より実践的な内容になりました。

オラクルカードを初めて手に取る方にも、すでにたくさんのカードに親しんでいる方にも、本書がオラクルカードリーディングをより身近に、もっと楽しむためのガイドブックとなれば幸いです。

この本が、オラクルカードを通して自分の本当の気持ちに気づき、心豊かな毎日を過ごすための小さなきっかけになることを願っています。



第1章 オラクルカードリーディングの準備

- 01 オラクルカードとは … 10
- 02 カードの選び方 直感を意識する … 12
- 03 カードの選び方 テーマから選ぶ … 14
- 04 オラクルカードの引き方 … 16
- 05 リーディングの準備 リラックス … 18
- 06 リーディングの準備 浄化 [カード編] … 20
- 07 リーディングの準備 浄化 [自分自身編] … 22
- 08 リーディングの準備 カードにエネルギーを込める … 24
- 09 リーディングの準備 分かりやすい答えを得るための質問の仕方 … 26
- 10 質問についてのギモンを解決! 「こんな質問はしてもいい?」 … 28
- 11 オラクルカードの保管の仕方 … 30

オラクルカードリーディングの準備 Q&A … 32



第2章 オラクルカードリーディング 基礎編

- 12 直感を使ってメッセージを受け取るには … 36
- 13 オラクルカードを直感で読み解く … 40
- 14 直感を活性化するエクササイズ
 - Exercise 1 五感のすべてを感じる / Exercise 2 五感で食事をする … 44
 - Exercise 3 瞑想する / Exercise 4 会話の中で直感を使う … 45
 - Exercise 5 即席オラクルブック / Exercise 6 「意図」してカードをシャッフルする … 46
 - Exercise 7 直感でカードを選ぶ /
 - Exercise 8 あなたに語りかけてくるカードを感じる … 47
- 15 メッセージを受け取るための解説書の読み方 … 48
- 16 リーディング実践 1枚引き … 52
- 17 オラクルカードリーディングエクササイズ 1枚引き
 - Exercise 1 「今日の1枚」 … 54
 - Exercise 2 「今、自分に必要なアドバイスは」 / Exercise 3 「真実を知る」 … 55

Exercise 4 「複数の選択肢から1つを選ぶ」 … 56

Exercise 5 「出会いについてのアドバイス」 /

Exercise 6 「自分に備わった能力を伸ばす」 … 57

リーディング例 オラクルカードリーディングエクササイズ 1枚引き … 60

オラクルカードリーディング基礎編 Q&A Part 1 … 66

- 18 リーディング実践 3枚引き … 70
- 19 オラクルカードリーディングエクササイズ 3枚引き
 - Exercise 1 「今、自分に必要なアドバイスは」 … 74
 - Exercise 2 「最近の“流れ”を知る」 … 75
 - Exercise 3 「人間関係のヒント」 … 76
 - Exercise 4 「豊かさについてのアドバイス」 … 77
 - Exercise 5 「仕事について聞く」 … 78

リーディング例 オラクルカードリーディングエクササイズ 3枚引き … 80

オラクルカードリーディング基礎編 Q&A Part 2 … 90



第3章 オラクルカードリーディング 応用編

- 20 シンボルの意味を知りリーディングに活用する … 96
- 21 シンボルの意味 … 98
- 22 四大元素を知る … 102
- 23 色のエネルギー … 106
- 24 数字が表す物語 … 108
- 25 香りの記憶はありますか? … 110
- 26 天使について … 112
- 27 ささまざまな要素を通してメッセージを受け取るエクササイズ
 - Exercise 1 数字のメッセージに気づく … 114
 - Exercise 2 色でカードリーディングをする … 115
 - Exercise 3 シンボルからメッセージを受け取る /
 - Exercise 4 シンボルと数字を使ってリーディングする … 116

オラクルカードリーディング応用編 Q&A Part 1 … 118

28 スプレッドを使ってみよう … 122

スプレッド集 … 124

2枚引き/3枚引き/天使からのメッセージスプレッド/未来旅行のスプレッド/未来への一歩スプレッド/5枚引き/人生の目的・使命についてのスプレッド/恋人との出会いスプレッド/リレーションシップスプレッド/ヒーリングスプレッド/自分に目を向けるスプレッド/人生のサイクルスプレッド/ヘキサグラムスプレッド/豊かさのスプレッド/キャリアスプレッド/ヘルシーステップスプレッド/チャクラスプレッド/9枚引き/ケルト十字のスプレッド/オラクルプレイススプレッド/生命の樹スプレッド/ハートスプレッド/イヤーリーディングスプレッド/ホロスコープスプレッド

29 オリジナルのスプレッドを作りましょう … 130

30 オラクルカードリーディングエクササイズ シンボル&スプレッド

Exercise 1 「今、手放す必要があることは」 … 132

Exercise 2 「人生の目的、使命を聞く」 … 133

Exercise 3 「お金についてのアドバイスを受け取る」 … 134

Exercise 4 「健康のためのヒント」 … 135

Exercise 5 「ケルト十字で質問の状況を詳しく読み解く」 … 136

リーディング例 オラクルカードリーディングエクササイズ
シンボル&スプレッド …138

オラクルカードリーディング応用編 Q&A Part 2 … 148

31 ほかに人にリーディングをする方法 …152

オラクルカードリーディング応用編 Q&A Part 3 … 158

付録 オラクルカードリーディングのための質問集&ワーク

オラクルカードにそのまま聞ける44の質問集 … 162

リーディング実践ワーク

ワーク1 今日の1枚 …164

ワーク2 同じ質問を3日間引いてみる …165

ワーク3 感情を整えるための1枚引き …166

ワーク4 行動につなげるリーディング …167

インフォメーション …168

おわりに … 175



第 1 章

オラクルカードリーディングの
準備



オラクルカードとは

オラクルカードは、1枚引くだけでそのとき必要なメッセージやアドバイスを受け取ることができるカードです。新しいことを始めるときや人生の道に迷ったときに相談すると、メッセージを通して優しく背中を押してくれる、まるで長年の友人のような存在です。

オラクルカードのテーマはそれぞれに設定されていて、天使や妖精をはじめ、ユニコーンやマーメイド、精霊などの神秘的な存在をテーマにしたもののほか、自然そのものやクリスタルや動物からのメッセージを受け取るものなど、種類は多岐にわたります。

タロットカードとの大きな違いは、オラクルカードは枚数や構成、カードの解釈方法に決まりがなく、枚数も40～50枚前後で作者によってデッキ(※)ごとに自由に設定されるのに対し、タロットカードは大アルカナ22枚と小アルカナ56枚の合計78枚で構成され、1枚1枚に基本的な意味があるという点です。

オラクルカードは、知識がなくても気軽に引いてメッセージを受け取ることができるのも魅力の一つ。引き方に決まりはなく、直感を重視します。まるでおみくじのような感覚で、どなたでも簡単に手に入れたその日からカードリーディングを始めることができます。

オラクルカードは、次のような場面で活用していただけます。

※ デッキ…カードセット一式のこと。

こんなときに役立つ！ オラクルカード

- ◆ 新しいことを始めるとき
- ◆ よりよい方向へ進みたいとき
- ◆ 人生の道に迷ったとき
カードを通して、前に進むための具体的なアドバイスを受け取ることができます。
- ◆ 自分の本当の気持ちを確認したいとき
- ◆ 何をすればよいか分からなくなったとき
- ◆ 何となくしっくりこないモヤモヤ感を払拭したいとき
カードは自分と向き合い、潜在意識にある思いに気づき、現状を変えるきっかけになります。
- ◆ 「今日の1枚」として
その日の指針となるオラクルカードを引くことで、意識的に一日を過ごせます。
- ◆ 心のケアをしたいときに
心を健やかに保つために、心を磨き、栄養となるメッセージを取り入れられます。
- ◆ 気分転換をしたいときに
右脳と左脳のバランスを整え、ニュートラルでいるためのサポートをします。
- ◆ コミュニケーションを取るために
カードを介したアドバイスは、ときとして直接伝えるよりも伝わりやすいことも。
- ◆ 元気づけられたい、癒されたいときに
エネルギー不足のときには優しい言葉が気持ちを上向きにしてくれます。
- ◆ 自信を持って行動したいときに
背中を押してくれるようなメッセージが、信念を持って行動するための後押しになります。

オラクルカードの引き方

オラクルカードの引き方は簡単です。質問を思い浮かべて、シャッフルして、充分混ざったと思ったら必要だと思う枚数を引くだけ。とってもシンプルです。

オラクルカードの引き方における一番の特徴は、何においても「自由」なこと。シャッフル方法や回数、カードを引くタイミングや束の一番上から引くか中ほどから引くか、そしてどんなふう読み解くかも大抵自由で、カードを引く人の直感が尊重されます。どんなやり方でも、直感に従う限り必要なカードが引き寄せられてきます。間違ったカードを引くということはありません。

オラクルカードを通して明確なメッセージを受け取るためのコツがいくつかあります。例えば、カードリーディングを始める前にリラックスしてインスピレーションを受け取りやすい状態に整えたり、カードや空間を浄化し心地よい場を作ったり、カードに思いを込めたり質問の仕方を工夫するなど、丁寧に準備をしてじっくりカードに向き合えば、それだけ詳しい答えを得ることができます。これらの方法は次の05～09で詳しくご紹介していきます。

右のページでは、カードの基本的な引き方をご紹介します。この手順を行うことで、集中力がアップしてはっきりとしたアドバイスが受け取りやすくなるのが感じられると思います。

カードの基本的な引き方



1 肩の力を抜いて、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ます。カードに残っている古いエネルギーをリセットする浄化の動作です。



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、十分に混ざったと感じたり、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、最初に一度行った後は、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、ほか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。

ジャンピングカードについて

シャッフル中に勢いよく飛び出してくるカードをジャンピングカードあるいはジャンプカードと呼びます。リーディングの追加アドバイスとなるカードなので、脇に置いておきましょう。基本的には予定していた通りの枚数を引き、そこにジャンピングカードの情報を追加アドバイスとして加えます。ただし、ジャンピングカードを本来予定していた枚数の一部に加えたいと感じたときは、そのようにして問題ありません。

なお、ジャンピングカードは1～3枚程度、分かりやすい形で飛び出してきました。カードが束になって飛び出してくる場合は単純にシャッフルに失敗した可能性も。必要があって飛び出してきたジャンピングカードなのか、そうでないかは直感で見分けましょう。

リーディングの準備 浄化

[カード編]

浄化とは、不要になった滞りをなくして清浄な状態に整えることです。例えるなら、部屋の掃除をして心地よくきれいにするのに似ています。目に見えるものだけでなく、心のモヤモヤやどんよりしたエネルギー(※)を取り除くのも浄化です。

オラクルカードはとてもエネルギーを吸収しやすい道具です。使う人やその場のエネルギーを簡単に吸収し、すぐに馴染むので使いやすいのです。たくさんリーディングをして疲れてくると、カードはその疲れを吸収します。良くも悪くもどのようなエネルギーでも吸収するので、オラクルカードを使っているとカードにエネルギーが溜まりすぎてしまうことがあります。そのような状態のときは、リーディングが不明瞭になってきたと感じられるはずですよ。

そんなサインが現れたら、カードの浄化を行いましょ。頻繁に行う必要はありません。カードが疲れてきたかな、重たい雰囲気になってきたな、と直感的に感じたときや、誰かが使ったカードを使うときなどにカードを浄化すると、カードに溜まった不要なエネルギーを抜いて元通りにリセットすることができます。

※ エネルギーとは、大まかにはその人や場所、物、情報などの持つ性質や雰囲気、状態、または意図などを指します。

オラクルカードの浄化方法



ロックする、なで払う

一番簡単な浄化の方法です。利き手と反対側の手でカードの束を持ち、利き手でドアをロックするようにカードを軽く叩きます。または、埃を落とすときのように軽くなで払ってもOK。その動作でカードがクリアになるところをイメージしながら行いましょう。



祈る

利き手でない方の手でカードの束を持ち、カードが吸収しているかもしれないすべてのエネルギーが浄化されるように祈りましょう。例えば「天使たち、神聖な愛以外のすべてのエネルギーを浄化してください」など、好きな言葉でどうぞ。



イメージする

両手でカードの束を持ち、神聖な白い光がカードに降り注ぎ、カードを通り抜け浄化していくところをイメージします。浄化が終わったと感じたところで完了です。



クリスタルを置く

オラクルカードの束の上にクリスタルを置くと浄化できます。おすすめはクリアクォーツやアメジストですが、浄化に適していると感じるお気に入りの石をお使いください。



ホワイトセージで1枚ずつスマッジングする

ネイティブアメリカンの中で古くから浄化のために使われてきたハーブ、ホワイトセージに火をつけて、立ち上る煙にカードを1枚ずつくぐらせましょう。特にしっかり浄化したいときに適した方法です。

オラクルカード
リーディングの準備

Q&A

Q カードの交換時期の
目安は？

A 特別な期限はありません。「そろそろ新しいカードにしたいな」と感じたときに替えどきです。

Q 質問を声に出すのは
恥ずかしいんだけど…

A 声に出さなくても大丈夫。
質問を思い浮かべるだけでOK！

神聖な存在は思いを受け取ることができるので伝わります。誰かにリーディングするときでも同じです。

Q 何枚引けばいいの？

A 引く枚数に決まりはありません。基本は本書でもご紹介している1枚引きや3枚引きです。ただし、枚数にこだわる必要はなく、「追加でもう少し引きたい」と感じたら直感に従って追加して構いません。また、カードを特定の形に並べて読み解くスプレッドを利用してもOKです。

Q オラクルカードは
人に触らせてもいいの？

A はい、ほかの人が触れても問題ありません。オラクルカードに、誰にも触らせてはいけないという決まりはありません。気になる場合は、その後浄化するとよいでしょう。大切なのは、自分が心地よいと感じる形で管理すること。ご自身が納得できる方法で向き合ってみてくださいね。

Q 「意図する」って
どういうこと？

A 自分自身で
「こうしたい」と明確に決めることです。

Q 毎日使ってもいいの？

A **もちろん大丈夫です。**
毎日引くことで、さらに明確なリーディングができるようになります。

Q 天使や精霊は
日本語が分かるの？

A はい、通じます。
神聖な存在たちは言語ではなくエネルギーで対話するため、言葉の種類に左右されないといわれています。

Q 種類が多すぎて
オラクルカードが選べません。

A オラクルカードは
直感で選ぶのがおすすめです。

「何となく好き」「気になる」「呼ばれている気がする」、そんな感覚で選んでみましょう。最初に惹かれたカードが運命のカードということもあります。

Q カードはプロ級の知識が
ないと使えないよね？

A いいえ、
どなたでも使えます。

今日カードを手に入れたばかりの方でも大丈夫。使うほどに慣れて、自然と深いリーディングもできるようになります。

Q どこで
リーディングするのが
いいの？

A **清潔で、集中しやすく
リラックスできる場所が
おすすめです。**

どんな場所でもリーディングはできますが、質を高めたいときには、その空間、場自体を整えてみるとよいでしょう。

Q 使ってみたくけど、
悪い結果が出るのが
怖いんです。

A オラクルカードでは、
**怖い結果が出ることは
ありません。**

カードが示すのは現状へのアドバイスです。行動を変えれば、未来も変えることができます。思い通りのカードが出なかったときは、質問した状況に対する向き合い方を変えてみるタイミングかもしれません。カードに「どうしたら望む結果になりますか？」と追加で尋ねてみてもよいでしょう。

Reading Sample



リーディング例

オラクルカードリーディングエクササイズ

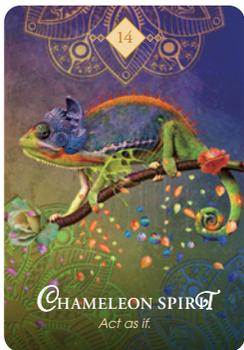
1枚引き

Exercise 1

「今日の1枚」

Q 今日、私に必要なメッセージを教えてください。

＊リーディング例1



引いたカード

カメレオンのスピリット

使用したカード スピリットアニマルオラクル

最初に気になったのが、枝からぶら下がる宝石とお花です。どれも生き生きしていて、新しさ、新鮮さを感じます。そしてカメレオンの体の色が背景に合わせて変化していることに気づき、最後に頭のカプトに目が行きました。頑丈で守ってくれそうです。今日は、周りの環境に馴染むこと、協調性を大切にすると新たな発見がありそう。人に合わせても大丈夫。そんなメッセージを受け取りました。

＊リーディング例2



引いたカード

行き詰まり

使用したカード セイクレッドデスティニーオラクル

カードを開いた瞬間、「立ち止まる、停止」という言葉が思い浮かびました。夕方にも見えるこの風景は、これから夜を迎え、皆活動を終えるかのようです。鳥は飛び立つ様子がなく、足が沼に重く取られて仕方なく水面を見つめているようです。今日は、活動的に動くことよりも、問題の根本を見つめ、解決策を考えることの方が重要、というメッセージを受け取りました。

Exercise 2

「今、自分に必要なアドバイスは」

Q 今の私に必要なメッセージは何ですか？

＊リーディング例1



引いたカード

反感より内観を！

使用したカード エンジェルプレイヤーオラクルカード

絵を見た瞬間、赤い色とギザギザの翼から、怒っているのかな？ と感じると同時に、天使の穏やかな表情と、頭上あたりから角のところがった星が飛び出していく様子から、イライラや怒りが抜けていくようなイメージを持ちました。自分の中にある悪感情を手放して、心を癒すときだと受け取りました。怒りを手放すことを、瞑想を通して天使が力を貸してくれそうです。

＊リーディング例2



引いたカード

広い視野を持つ

使用したカード スターシードオラクル

まぶしいほどの宇宙のきらめきに満ちた絵柄に、思わず気持ちが高揚しました。中央のゲートの先には未知の銀河が広がり、下部の水面は天を映しているようにも、足元に宇宙が広がっているようにも見えます。壮大な宇宙では、地球では起こり得ないことも起こります。固定観念にとらわれず、多角的な視点で俯瞰し、可能性を追うことが大切だというメッセージを感じました。

シンボルの意味を知り リーディングに活用する

リーディング中に目にしたり、思い浮かぶものの中には、古くからの言い伝えがあるものや、長い年月をかけて研究され、その知恵が受け継がれてきているものが数多くあります。例えば、何かを象徴するモチーフである「シンボル」、火・地・風・水の4つの要素で物事の基本性質を分ける「四大元素」、色彩の持つ効果と影響を研究する色彩学、数字というシンボルを読み解き意味を捉える数秘学などがそれにあたります。

ここではオラクルカードリーディングに役立てることができる、さまざまな要素の代表的な例をご紹介します。先人の知恵が詰まった解釈を知り、活用することで、一歩踏み込んだ深いリーディングの世界を楽しむことができます。

活用のポイント

- * カードの中にある色やシンボル、数字などのすべてをこの後に紹介する解釈に当てはめてリーディングする必要はありません。直感でメッセージを受け取れることを第一にし、特定の要素が強くなり気になったときや、補助的な情報をもっと欲しいと感じたときに参考にしてください。
- * この後のページで紹介するのはあくまでも一般的な解釈の一例です。紹介されている意味にとらわれすぎないように、上手に取り入れましょう。

こんなときはシンボルを調べてみましょう

- ◆ カードで気になったモチーフを、普段もよく目にするとき
そのモチーフは何かのサインとしてメッセージを伝えるために現れたのかもしれませんが。何かを象徴するシンボルではないか確認しましょう。また、モチーフ自体や象徴することから何か連想するものがないかも感じてみてください。
- ◆ 四大元素を意識してカードを感じてみる
火・地・風・水の4つの要素に物事を分けて読み解くこの考え方を取り入れると、そのカードが持つ特性が明らかになり、多くの情報を受け取ることができます。
- ◆ 何枚引いても同じような色のカードが出る
特定の色が気になるときは、色の持つ特性を調べてみましょう。意外にも、直感で受け取ったメッセージと近いかもしれません。
- ◆ 特定の数字が気になったとき
カードに書かれた数字や同じ人数や個数で描かれたモチーフが目につくなど、特定の数字が気になるときは、数字が持つ特性を知ることが大きな鍵になるかもしれません。
- ◆ 香りを感じる気がする
実際に香りが漂ってなくても香りがしたような気がするときは、その香りの持つ意味を調べると答えが分かることがあります。
- ◆ 天使に惹かれるとき
リーディング中、絵柄の天使が気になったときは天使のことを調べてみましょう。どの天使がメッセージを送ってくれたのかが分かり、新たなヒントを受け取れるはずです。

シンボルの意味

何かを象徴するモチーフのことを「シンボル」と呼びます。何度も目にしたり、不思議と手元に集まってくるモチーフは、あなたにメッセージを届けて来たシンボルなのかもしれません。ここでは代表的なシンボルの一例をご紹介します。シンボルに出会ったときに感じたこともメッセージの一つ。そのときの感覚を大切にしましょう。



虹

幸運が訪れる前触れです。また、何かについて考えていたのなら、「あなたが進んでいる道は正しい」「あなたの願いは叶う」と、天界があなたを後押しするラッキーサインの一つです。



羽根

羽根は天使の象徴です。あなたを無条件に見守り、応援する存在がいることを伝えています。また、純白に近い羽はあなたの守護天使からの贈り物だといわれています。



蝶

蝶は変化・変容を表し、これからの喜ばしい変化や人生のステージチェンジを伝えるシンボルです。天使や亡くなった人からの愛と祝福のサインが形になって現れた存在でもあります。



月

癒しや穏やかさの象徴であるとともに、女性や女性性を表す陰の象徴で、直感や潜在意識、感情や内的世界を表します。満ちては欠けるその姿から、一定のサイクル、変化するもの、揺れ動くものという意味もあります。あなたの夢や希望を叶える神秘的なメッセージを届けます。



太陽

活力や勇気、陽の象徴で男性や男性性を表します。不動の力を持ち、現実化の力をサポートする明るいエネルギーを表します。また天界からの「願いが叶う」というメッセージでもあります。



つがいの鳥や虫

仲睦まじいペアの鳥や虫などの生き物を目にするときには、恋愛やよいパートナーシップ、ソウルメイトとの出会いが訪れる前触れだとされています。また、生き物に限らずペアの物を多く見るときも、同様のサインであるといわれています。

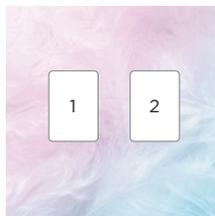


フクロウ

フクロウは森の賢者であり、知恵と幸運のシンボルです。ビジネス、学問、芸術などの能力の向上や、落ち着いた知性を届けるメッセンジャーです。夢に出てきたときには吉夢となります。

スプレッド集

2枚引き (ツーカード)

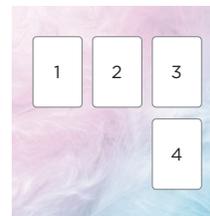


二つの視点から状況を読み解き、気づきや行動のヒントを得るためのスプレッドです。

*各カードの意味は聞きたいことに合わせてお選びください。

- 1. 現状 2. アドバイス
- 1. 原因 2. 結果
- 1. 今の問題点 2. 解決のヒント
- 1. 自分の状態や本心 2. 周囲の状態とその影響

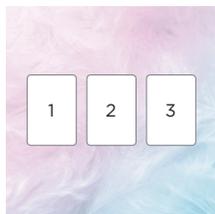
未来への一歩スプレッド



今の状況から得る学び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

3枚引き (スリーカード)

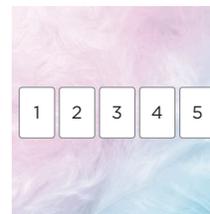


過去から現在、未来へと向かう物事の流れと具体的なアドバイスが知りたいときに。

*各カードの意味は聞きたいことに合わせてお選びください。

- 1. 過去 2. 現在 3. 未来
- 1. 原因 2. 取り組むべきこと 3. 結果
- 1. 今の状況 2. 課題 3. 取るべき行動
- 1. 自分 2. 相手 3. 関係性

5枚引き (ファイブカード)



今の状況、気になることについて深く掘り下げて知ることができるスプレッドです。

*各カードの意味は聞きたいことに合わせてお選びください。

- 1. 現在の状況 2. 期待していること 3. 隠れた影響 4. アドバイス 5. 結果
- 1. 遠い過去 2. 近い過去 3. 現在 4. 近い未来 5. 遠い未来

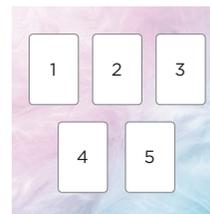
天使からのメッセージスプレッド



天使のメッセージを受け取ることができます。その日の指針が欲しいときにも。

1. 今日の状況または特定の人間関係について
2. 行く手を阻むもの
3. 妨害を防ぐためのアドバイス
4. 現在の状況をもとにした未来予測

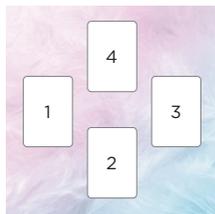
人生の目的・使命についてのスプレッド



人生の目的や使命、仕事で次に取るべき行動やステップを明らかにしたいときに。

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. どうすれば人のためになるか
5. 人生の目的・使命

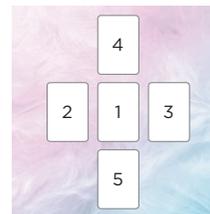
未来旅行のスプレッド



「もしこれしたら、どうなるか」や望む未来についての質問に答えてくれます。

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

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。

1. 出会いに必要な準備
2. どうやって出会うか
3. 恋人の特徴
4. 出会いを促す鍵
5. その関係の可能性

Exercise 1

「今、手放す必要があることは」

Q 私は今、何を手放す必要がありますか？

＊リーディング例1



引いたカード

卑弥呼

使用したカード 巫女札

絵柄で最初に気になったのは、左右の炎でした。直感的には最初に怒りを感じ、そして強さと意志を感じました。四大元素では火は情熱やエネルギーを表す要素です。また、中央の人物の背景にある、皆既日食のダイヤモンドリングに惹かれました。非常に神秘的なイメージで、一つのフェーズが終わり、これから新たな夜明けが訪れる、リセットされると感じました。皆既日食自体、大きな変化と新たな始まりを象徴するといわれています。卑弥呼と思われる人物は両腕を開き、人々を受け入れる姿勢を取っています。本当は太陽が輝く時間なのでしょう。しかし、つかの間の闇だからこそ、炎が際立って見え、そこで燃えていたことに気づくことができるのです。

自分の中にある「怒り」を手放し、内側にある強さと情熱の炎に目を向けることが必要。今ある環境に対して心を開き、コントロールしようとせず受け入れること。そうすれば、これから訪れる新たなチャンスの流れにうまく乗れるはずだと読み解きました。

＊リーディング例2



引いたカード

月光

使用したカード 天使からの贈り物オラクルカード

絵柄を見た瞬間、暗く寂しい色調と曇った空が強く印象に残りました。水面にはさざ波が立ち、残念さが心に広がります。向こうに細く流れる滝は、まるで涙を流しているようで、その先がぼんやりして見えないことにも不安を覚えました。天使たちが心配そうに夜空へ集まってきているようにも感じられます。

しかし、全体を眺め続けるうちに、満月が思いのほか明るく輝いていることに気づきました。満月は達成や感情の高まりを象徴するといわれます。さらに、最初は気づきませんでした。手前には幸運のシンボルである四つ葉のクローバーが数多くあり、天使たちもそれを手にしています。クローバーを月明かりにかざし、「チャンスは目の前にありますよ」と教えてくれているかのようです。

手放す必要があることは、未来への不安や恐れだと感じました。遠くばかり見て嘆くあまり、手を伸ばせば届くところにある幸せやチャンスに気づいていなかったようです。今、大切なのは先を思い悩むのではなく、目の前のクローバーに手を伸ばすこと、つまり今ある幸せに感謝し、できることを行動に移すことだと読み解きました。

おわりに

私たちの中にあるさまざまな思いは、はっきりと言葉にならないまま、心の奥に存在していることも少なくありません。そういった自分でも気づいていなかった本当の気持ちをそっと映し出してくれることは、オラクルカードの魅力の一つです。

オラクルカードを使うことで、心の奥にしまわれていた思いや、頭で考えるだけではとどき着けなかった答えが、無理なく自然と浮かび上がってきます。それに気づいて受け止めることは、心を穏やかに保つことや、望む方向へと進むための地図を描くうえでの大切な土台になります。また、普段は外側に向きがちな意識を内側へ向け、自分自身を見つめて理解を深めることは、少しずつ安心感や自信を育ててくれるでしょう。

オラクルカードリーディングを人生に活かすために大切なのは、カードから受け取ったメッセージを、日常の中での小さな一歩として行動に移してみることです。ほんの少しの行動でも、積み重ねていくことで、現実が思い描く未来へと動いていくことを実感できるはずです。

オラクルカードとの出会いが、心から望むことに気づき、穏やかに人生を育てていくためのきっかけとなりますように。



オラクルカードリーディングブック 新装改訂版

2026年1月30日 第1刷発行

編 集 ライトワークス
発 行 者 林 武利
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
スペースエリア飯嶋1F
TEL：03-5437-0851
<http://light-works.jp/>

ブックデザイン 石山 ナオキ
印 刷 所 シナノ印刷株式会社

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いたします。

©Light Works 2026, Printed in Japan
ISBN 978-4-911462-05-8