

## ココスマシート A 〈気づき編〉

日常生活では、良いことも、悪いことも、様々な出来事が起こってきます。そして、それらの出来事には、親神様の思いが込められているのですが、私たちはついつい、そのことに気づかずに生活しています。そこで、このシートを使って、日々の心遣いをふりかえり、親神様の思いに気づききっかけにしましょう。

① 最近、思い通りにならなかった出来事は何ですか？

心がモヤモヤしたり、腹が立ったりしたことなど。

② あなたはその出来事がどんな結果になってほしかったですか？

③ 教えに基づいて考えると、何か気づくことはありますか？

この出来事を通して親神様は何を教えて下さっていると思いますか？または、おやさまだったら、この時どうされたと思いますか？

④ 今後、同じような状況になった時、あなたは、まず何を変えてみますか？

心遣い、言葉、行いなど小さなことでも構いません。

⑤ 今回の出来事から気付いたこと、学んだことは何ですか？