

MON-MON Card 使い方・遊び方

遊び方	やること	持ち帰れること
① 物語を紡ぐ	Feel・Echo・Rootから1枚ずつ選び、3枚をもとに自由な物語をつくる・語る	言葉にならない心の動きを、物語として外に出せる
② きょうのわたし	3カテゴリーから「今の自分」を表す1枚ずつを選び、「○○だもん／○○したいもん」と言ってみる	今の気持ちと、大切にしたいことに気づく
③ こころの道しるべ	Feel→Echo→Rootの順に選び、「だから私は、何を大切にしたいんだろう？」をたどる	感覚・感情の奥にある価値観や願いを見つける
④ 気持ちの天気予報	「今日の心は晴れ？くもり？雨？風？」と見立て、カードを選ぶ。最後に「明日はどんな天気がいい？」を選ぶ	気持ちを重くしすぎず、楽しく言葉にできる
⑤ こころの地図	気になるカードを何枚か並べ、「近い」「遠い」「隠れている」「大切」など自由に配置する	心の中の複雑さや、今の優先順位を眺められる
⑥ きみの宇宙をのぞく	一人がカードを選び、もう一人は答えを決めずに物語を聞く。「その子は次にどうする？」など一つだけ尋ねる	相手の内側を、評価せずに知る対話になる
⑦ おまもりの一枚	Rootから「今週、大切にしたい一枚」を選ぶ。「私は○○を大切にするもん」と言葉にして持ち帰る	自分らしい選択の軸を、日常に持ち帰れる