

色育8カードの手順

<ステップ1>8カードリーダーが行うこと

1. 体験者にぎゅっとくんのミニカード（8色）を見えるように並べます。次に体験者自身に、その中から気になる色を1つ選んでもらい、色育8ボードの上の置きたい枠（ポジション）に自由に置いてもらいます。
2. 体験者が色育8カード専用ボードのどの枠（ポジション）に、何色のカードを置いたかを確認した後、「あなたが選んだ色にはどんなイメージがありますか？」と質問して自由に話してもらいます。（具体的なイメージ、または抽象的なイメージでもOK）
3. 体験者が話した内容を繰り返したり、質問したりして、沢山話していただけるようリードします。また時々正しく理解できているか確認しながら内容をまとめます。体験者が自分のことを客観視できるようサポートします。
4. 体験者が選んだ枠（ポジション）の意味と話した内容をまとめてそのまま伝えます。（体験者の言葉を言い換えたりせず、そのまま返すことが大切です）
5. 体験者が選んだカードの色は「今のテーマカラー」として、身近に取り入れることを薦めます。取り入れやすい具体的な方法（ファッションや小物など）を伝えます。テーマを持って暮らすことが自己成長につながることを伝えてください。（8カードセッションメモを活用すると便利です）

注意：8カードリーダー講座で選ぶカードは1枚だけです。8カードアドバンスリーダー講座では、選ぶカードが5枚に増え、更に深い気づきを提供できるようになります。



<ステップ2>

ステップ1を終えた後、次のワークをプラスすることもできます。

6. 体験者が選んだ色から、理解できたこと、大切なことを色で表現するワークをします。

「ぎゅっとくんのカラーダイアリー体験版」や「想像のカタチ」を使って、心を色で表現してもらいます。このワークをすると更に「アートセラピー効果」も加わります。

色育8カードを通して

客観視できることから生まれるプラス効果

自分自身を客観視するのは難しいことですが、色を使うと客観視ができるようになります。自分を客観視できない状態が長く続くと本当の自分を見失い、人と比べることでストレスが溜まる悪循環に陥りがちです。逆に、自分を客観視できると、冷静に自分を見つめることができるので、仮に問題を抱えていても、自分自身で解決方法を見つけられます。また、頭の中が整理され、リフレッシュ効果や、リラックス効果を得ることができます。

アートセラピー効果とは

次のステップを踏むことで「癒やし」につなげることができます。

1. 言葉にできない気持ちや思い（無意識の部分）を色で表現して言語化する。
2. 完成した作品を（8カードリーダーと体験者との）両者で見ること、二者関係から、三者関係となり、客観視しやすくする。
3. 体験者が、自己受容、自己洞察ができるようになる。
4. 結果として癒しにつながる。

守秘義務とは

色育8カードを開講する際の注意点

一般的なカラーセラピー、カウンセリングなどと同様、色育8カードの中でも「守秘義務」が発生します。この「守秘義務」とは、色育8カードの体験者が「話した内容を、無断で第三者に開示しない」というもので、色育8カードリーダー（Iroiku 8 Card Leader）が担う「義務」です。最大限の配慮を払い、個人のプライバシーを大切に守りましょう。

