

愛と豊かさで、お金を引き寄せる

LOVE AND  
ABUNDANCE



お金の

IQ

知識

と

EQ

感情

を高める

マネーセラピー

ワークブック





この講座では「お金のIQ・EQ」を高めるために  
マネーセラピーワークを通して、  
以下の効果が期待できます。

1. 将来に必要なお金が準備できるようになる
2. 自分を認められるようになる
3. 親との関係が癒やされる
4. 子どもが将来お金の豊かさを手に入れられる
5. 旦那さんとの関係性がさらに良くなる

\*全ての人に効果が保証されるものではありませんのでご了承ください





愛と豊かさでお金を引き寄せるための

## 3つのキーワード

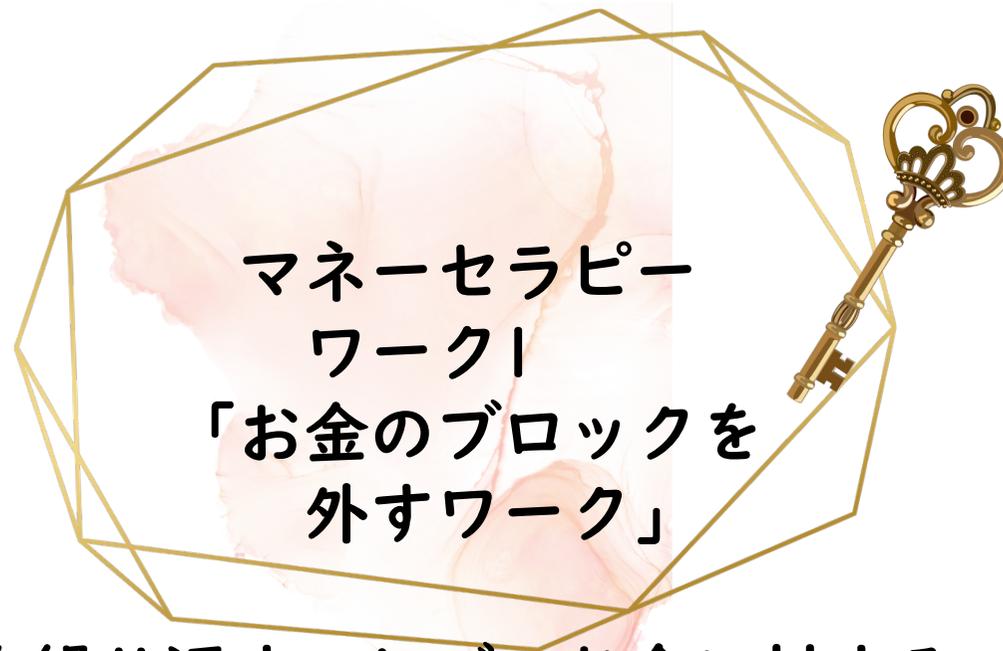


お金IQ

お金のEQ

マネー  
セラピー





マネーセラピー  
ワーク  
「お金のブロックを  
外すワーク」

このワークを繰り返すことで、お金に対するマインドブロックを解消することができます。

また、このワークは、混乱することで、お金に対する偏った思い込みから解放され、フラットな感情になり、冷静な判断力や、お金への良い思い込みを作り、より豊かな人生を送るための気持ちを育むのにも役立ちます。

# あなたにとってお金とは、何ですか？

私にとってお金は、なくてはならない大切なものです。

私にとってお金は、トラブルの元になるものです。

私にとってお金は、たくさんあると安心できるものです。

私にとってお金は、得るのが難しいものです。

私にとってお金は、努力しないと得られないものです。

私にとってお金は、幸福感になくてはならないものです。

私にとってお金は、いつも足りない不足するものです。

私にとってお金は、いつも私を幸せにしてくれるものです。



# あなたにとって**空気**とは、何ですか？

私にとって**空気**は、なくてはならない大切なものです。

私にとって**空気**は、トラブルの元になるものです。

私にとって**空気**は、たくさんあると安心できるものです。

私にとって**空気**は、得るのが難しいものです。

私にとって**空気**は、努力しないと得られないものです。

私にとって**空気**は、幸福感になくてはならないものです。

私にとって**空気**は、いつも足りない不足するものです。

私にとって**空気**は、いつも私を幸せにしてくれるものです。





マネーセラピー  
ワーク2  
「お金の誘導瞑想」

この瞑想を繰り返すことで、お金に対するマインドブロックを解消することができます。  
また、この瞑想は、お金に対するポジティブな感情を持ち、より豊かな人生を送るための気持ちを育むのにも役立ちます。

1. 静かな場所で座り、目を閉じます。
2. 深呼吸をします。吸うときには、腹式呼吸を心がけ、ゆっくりと吐きます。
3. 息を整えたら、自分が持っているお金について考えます。例えば、銀行口座の残高、現金、資産などです。  
自分がお金に対して感じる感情を認識し、受け入れます。例えば、不安、恐怖、ストレスなどです。
4. 次に、お金に対して肯定的な感情を持つことを意図します。例えば、豊かさ、自由、幸福などです。
5. その後、自分がお金を使いたいと思うことをイメージします。例えば、旅行に行く、新しい家を買う、寄付するなどです。  
お金が自分の人生にどのような役割を果たすかを考え、その重要性を再認識します。
6. 終了する前に、深呼吸をして、体全体をリラックスさせます。



マネーセラピー  
ワーク3  
「お金のIQとEQ」

このワークをすることでお金のIQとEQにおいて自分の現状を把握することができます。また、自分にとって大切な価値観からお金を支出することで、お金と健全で幸せな関係を築くことで、人間関係や人生が向上します。

# お金の不安を減らすために必要な考え方

- お金の不安がある人が陥りがちなこと  
→ 「貯金」「収入」を増やしたい

安いから  
得だから  
思考

価値があるから  
思考へ

- しかし、大切なのは  
「貯金・収入（対価）」を増やすためには  
「支出」をどうすべきかを考えること

- 「支出」には3種類

「消費」 かけたお金 = 対価

「浪費」 かけたお金 > 対価

「投資」 かけたお金 < 対価

## 【3つの支出イメージ】

消費

食費、水道光熱費、住居費、  
医療費、交通費、美容費など

浪費

嗜好品、衝動買い、ギャンブル、  
本当は参加したくない食事会代 など

投資

積み立て、投資信託、教育費、自己  
投資（学び・経験への投資）など

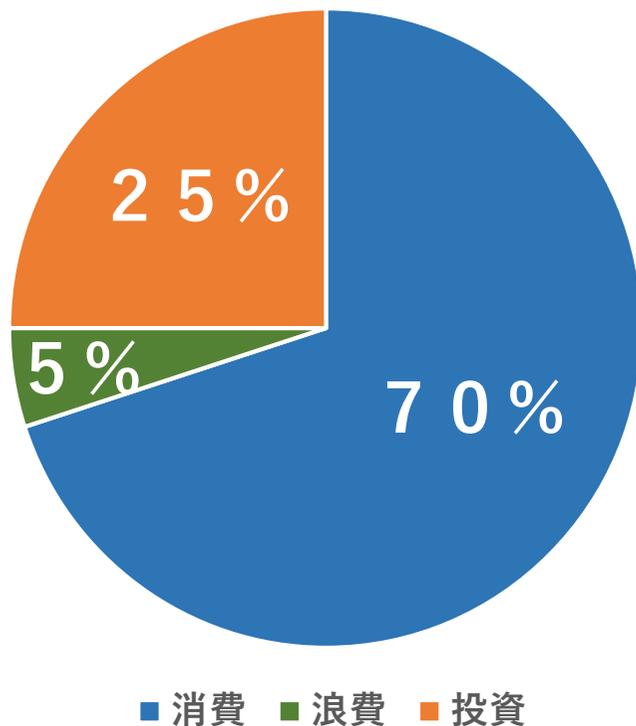
# 自分自身の支出3分類を整理しよう！

<b>消費</b> かけたお金 = 対価	<b>浪費</b> かけたお金 > 対価	<b>投資</b> かけたお金 < 対価

# 自分自身の支出3分類の割合を考えよう！

支出の 3分類	現状		理想	
	支出内容	%	支出内容	%
消費				
浪費				
投資				

## 3つの支出バランス



### 消費

食費、水道光熱費、住居費、  
医療費、交通費、美容費など

### 浪費

嗜好品、衝動買い、ギャンブル、  
本当は参加したくない食事会代など

### 投資

積み立て、投資信託、教育費、自己  
投資（学び・経験への投資）など

# 自己肯定感は自分の価値をきめる天秤

理想の豊かさと自己肯定感にギャップが生じないことで、価値基準を下げることなく、素直に手に入れることができます





マネーセラピー  
ワーク4  
「豊かさを循環」

このワークは**一番大切**です。  
お金は幸福になるための手段にすぎません。  
お金は価値を対価交換して得られるものです。  
今まで、そしてこれから、あなたにお金をもたらしてくれる  
全ての人、もの、ことに感謝をして、豊かさを増幅し、循環  
させましょう。

---

感謝を10個書いてみましょう！



普段の日常、関係のある人、常にあるのが  
当たり前だと思っているものに「ありがとう」と  
10個書くことで、意識が変わって行きます。

そうすることで、自分の内側が変わり、表情や  
発言、行動に信頼が表現されるようになり、  
自己肯定感が高まります。



---

お金だけでなく、いろいろなものを  
感謝で受け取ることが大切です。

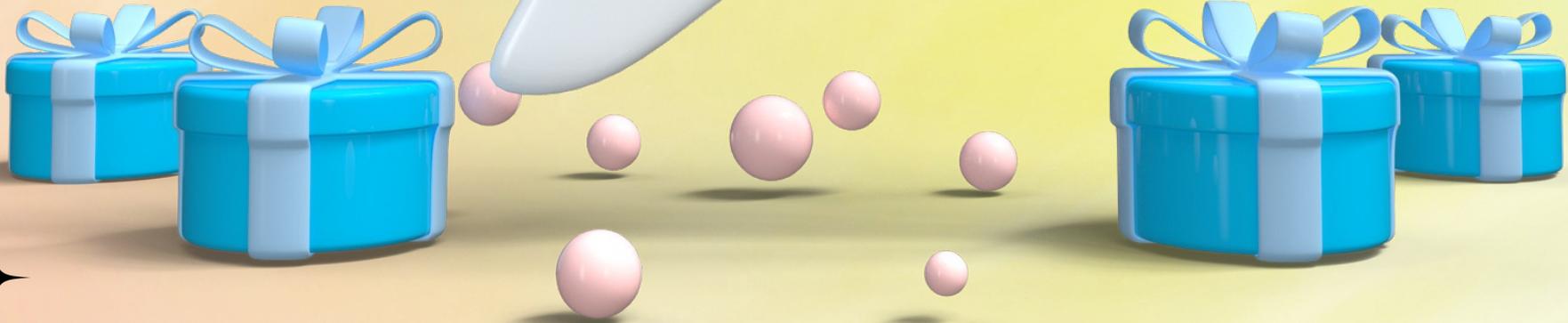
そして、不足感を感じる時ほど  
感謝できることがたくさんあることを  
思い出してください。



---

子どもにお金の豊かさを  
プレゼントするために

親の無意識の口癖や行動  
お金への意識を高める！

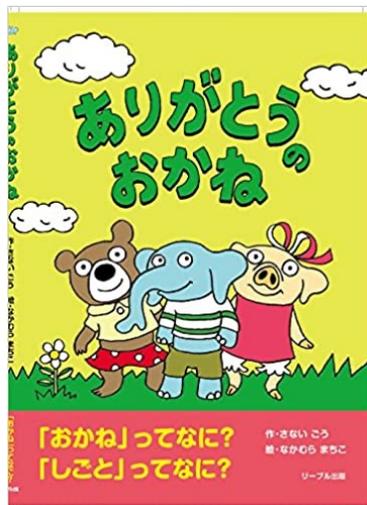
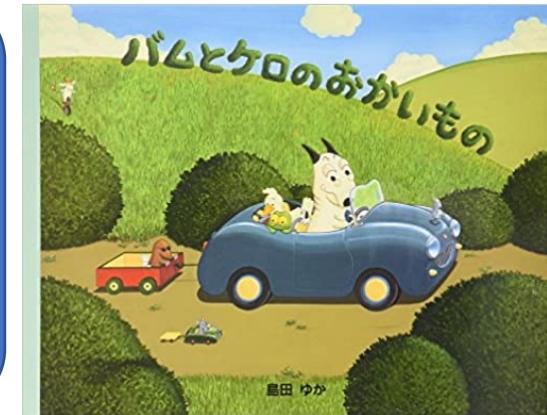


# お金の豊かさを学ぶおすすめ絵本

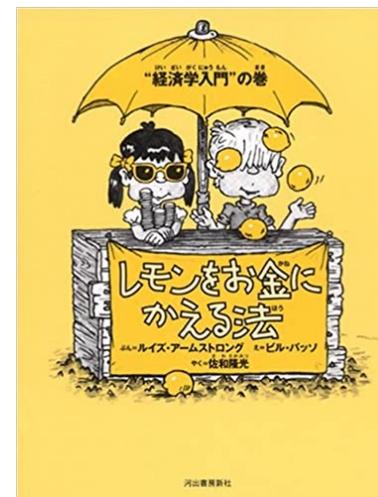
お金は「ありがとう」と言ってもらえたことの対価ということ。誰かを幸せにすることがお金の対価だということを学びます



コミカルな絵を楽しんでいるうちに、アッというまに生きた経済の仕組みがわかってしまう、大人も子供も一緒に楽しめます



人の役に立つことで、お金を生み出せることや、環境のせいにならず、自分から楽しいことを創造することを学びます



楽しい物、欲しい物がたくさん並ぶ市場。あれも欲しいこれも欲しい。でも本当に欲しいものって何だろう？自分にとって価値のあるものを買うことを教えてください。

お金とはエネルギーです。

お金はあなたを不安にさせたり・苦しめるものではなく、

あなたが愛で満たされ、幸福感を感じるためのツールです。

あなたを幸せにするお金と仲良くするためにぜひ、ワークを何度も実践してくださいね。