

「干支」を日々のツールに使ってみよう

自己理解 & 対人関係の気付きに役立てるための活用法!

自分の干支(日柱)に意識を向け、日々の行動や気持ちのチェックを習慣化! まずは「感覚の言語化」から始めてみませんか?

1 自分らしい行動指針の確認

例) 甲 = 大樹の人なら、
日々のToDo欄に
「ブレずに本筋を通す」と記す。

迷ったとき、この指針を確認し
「本来の自分らしさは？」
と立ち返る。



2 自分の「ズレ」を観察

本来の〇〇っぽくない行動や
迷いが出た時、ストレスや外的
影響を探るきっかけになる。

本来の自分「丙」⇒注目されたい

乙っぽさが出る⇒裏方でいいや

3 感覚ログを付ける

例) 日干 丙の人なら、壬の日に
どんな気分になる傾向がある?

日干: 丙	感覚
壬の日	例: 前向きな気分

4 日記に振り返りワードを書く

例) 己 = 畑の人なら、
「今日、私は何を
耕したか？」など。



5 相手と組み合わせで記憶

パートナーや子供の
干支をメモしておき
関係性や感覚を分析。
例: 「頼られる関係」等



干支活用は軸と気付きの補助

行動指針の確認	自分らしさを失わない軸に
感覚ログ	外的影響・内面変化の気付き
振り返りワード化	自己理解・継続性のアップ
組み合わせ記憶	対人関係のヒントに

自分の四柱を日常的に
目に入れる習慣をつけることが
用語を自然と覚えていくコツ