



MORISHIO AROMA®

盛り塩アロマアーティスト 養成講座

受講者用
シート & 100日カード雛形集

受講者用 | 記入例集

動画で考える → シートへ書く → 制作する
写真と一緒に残す → 次の一歩へつなぐ

この例を写す必要はありません。
あなた自身の言葉で書くための「書き方見本」です。

お名前 _____

はじめに | この雛形集の使い方

必要なページだけ印刷して使えます

このシートの意味

この別冊は、動画の「残すもの」に書かれているシートやカードを、実際に書き込み・提出できる形にしたものです。作品を作る前の設計、制作中の記録、完成後の振り返りに使います。

使う動画：No.01～30

書いたら残すもの：記入したシート・カード

使い方

- ☐ 動画を見てから、対応するシートを開く
- ☐ 意味と問いを読み、自分の言葉で書く
- ☐ 制作前のシートは机の見える場所へ置く
- ☐ 完成後は作品写真と一緒に保管する
- ☐ 書き直した時は日付を残し、変化も記録する

この雛形集を保管する場所

ファイル・バインダー・デジタル保存先など

講座専用バインダーへ綴じ、完成写真はスマートフォンの「MORISHIO講座」アルバムへ保存する。

質問したいこと・確認したいこと

安全面で迷った時は、制作を止めて確認しましょう。

例：レジンの表面にべたつきが残る時は、次の工程へ進まず、どの状態で質問すればよいですか？

- ☐ 正解を当てるのではなく、今の自分の言葉を残す
- ☐ 効果を保証する言葉ではなく、作品へ込めたい願いを書く
- ☐ 安全手順・指定材料・動画の案内を優先する

書き方のコツ：質問は「使った材料・動画番号・今の状態・写真」を一緒に残すと伝わりやすくなります。

一覧 | シート・カード対応表

動画番号から必要なページを探せます

No.01	スタートシート	4
No.02	100日スタートカード／今日の一步カード	5
No.03	制作前チェックシート	6
No.04	香り観察シート	7
No.05	塩の観察シート	8
No.06	60秒作品ストーリーシート	9
No.07	月巡りデザインシート①②	10～11
No.08	RGB混色記録シート	12
No.09	4作品配置・材料乾燥シート	13
No.12	ハーモニー・リーディング記録／月のお守りカード	14
No.13	持ち歩く守り・テーマ受取シート	15
No.14	お守りデザインシート①②	16～17
No.16	金具強度・安全確認シート	18
No.17	言結びカード／60秒ストーリー	19
No.18	花守りコンセプトシート	20
No.19	モールド選び・作品アイデアシート	21
No.22	空間提案・撮影チェックシート	22
No.23	100日振り返り／次の30日シート	23～24
No.24	オルゴナイト層設計シート	25
No.25	層ごとの工程記録シート	26
No.26	完成品質チェックシート	27
No.27	作品棚・3要素シート	28
No.28	卒業制作コンセプト／配置・素材シート	29～30
No.30	次の100日プラン／カード	31～32

例を見る時も、空欄版を書く時も、動画番号とページ番号を照らし合わせて使います。

No.01 | 6か月スタートシート

はじめの気持ちと、目指す作品を残す

※これは書き方の一例です。正解ではありません。あなた自身の言葉で書いてください。

このシートの意味

6か月後の代表作を先に思い描き、今いる場所・最初に届けたい相手・講座で育てたい力を言葉にする出発点です。完成後に読み返すと、自分の変化が見えます。

使う動画：VIDEO 01

書いたら残すもの：スタートシート＋Before写真

作品を飾りたい場所

玄関・寝室・仕事場など。写真も1枚残しましょう。

玄関。帰宅した時に、気持ちを静かに切り替えられる場所にしたい。

最初に作品を贈りたい相手

自分でも大切な人でもかまいません。

新しい仕事を始める自分へ。

6か月後に作っていたい代表作

形・色・雰囲気・置く場所など、今わかる範囲で。

月巡りの四つ守りと透明な結晶守りを組み合わせた、静かな光と余白のある代表作。

この講座で育てたい私の力

作る力・選ぶ力・言葉にする力・届ける力など。

色・香り・天然石を選んだ理由を、自分の言葉で説明できる力。最後まで形にして残す力。

開始日の私へ贈る一言

焦らなくて大丈夫。小さな一歩を重ねよう。

No.02 | 100日スタートカード

切り取って、毎日目に入る場所へ

※これは書き方の一例です。正解ではありません。あなた自身の言葉で書いてください。

このシートの意味

100日後の私と、今日の最小の行動を書くカードです。続けられる一歩を決めます。100日思考®はDay1から始まります。

使う動画：VIDEO 02

書いたら残すもの：100日スタートカード+今日の一歩

100日スタートカード

開始日：2026年9月1日 / 100日目：2026年12月9日

100日後の「作っている私」
月巡りの四つ守りを完成し、選んだ色や香りの理由を笑顔で話している。

その未来を大切にしたい理由
「私にも作れる」という感覚を取り戻したいから。

続けたい小さな行動
動画配信日に10分だけ、材料と記録シートを開く。

今日の最初の一歩
材料箱を開き、飾りたい玄関のBefore写真を1枚撮る。

切り取り線

今日の一歩カード

今日の日付：2026年9月1日
今日5～15分で行うこと：VIDEO 02を見る／100日後の一文を書く
できたこと・気づいたこと：カードを書き始められた。

No.03 | 白い八角香り皿・制作前チェック

材料を混ぜる前に、順番と安全を整える

※これは書き方の一例です。正解ではありません。あなた自身の言葉で書いてください。

このシートの意味

計量済みオリジナルパウダーを混ぜ始めてから迷わないよう、道具・作業場所・動画・タイマーを先に整えるチェックシートです。

使う動画：VIDEO 03

書いたら残すもの：制作前チェック＋完成した香り皿

作業環境

- ✓ 換気できる
- ✓ 平らで安定した作業台
- ✓ 保護シートを敷いた
- ✓ 手袋・必要な保護具を着用
- ✓ 小さな子ども・ペットが近づかない

材料と道具

- ✓ 計量済みオリジナルパウダー
- ✓ 指定された水と計量道具
- ✓ 白い八角モールド
- ✓ 混ぜる容器・道具
- ✓ タイマー
- ✓ 完成品を置く水平な場所

混ぜる直前

- ✓ 動画の該当箇所を開いた
- ✓ 自己判断で粉・水・別材料を追加しない
- ✓ 硬化中は動かさない場所を決めた
- ✓ 配合は非公開であることを理解した

完成後に確認したこと・次に変えること

角・底面・気泡・欠けなどを観察します。

角はきれいに出了。小さな気泡が残ったので、次回は混ぜる速さを一定にする。

No.04 | 香り観察シート

ラベンダー・ペパーミント・レモンを聴く

※これは書き方の一例です。正解ではありません。あなた自身の言葉で書いてください。

このシートの意味

香りの一般的な意味を当ててるのではなく、自分に浮かんだ記憶・色・景色・言葉を記録し、作品テーマへつなげるシートです。

使う動画：VIDEO 04

書いたら残すもの：香り観察シート+今選びたい香り1本

ラベンダー

最初に浮かんだこと（記憶・色・景色・言葉）

- ✓ 好き
☐ 少し苦手
☐ 今は選ばない

夕方の部屋／淡い紫／深呼吸／祖母の庭

ペパーミント

最初に浮かんだこと（記憶・色・景色・言葉）

- ✓ 好き
☐ 少し苦手
☐ 今は選ばない

朝の風／青緑／切り替える／背筋が伸びる

レモン

最初に浮かんだこと（記憶・色・景色・言葉）

- ✓ 好き
☐ 少し苦手
☐ 今は選ばない

明るい台所／黄色／笑顔／新しい一日

今、作品に選びたい香り1本と理由

香りは完全硬化した白い八角香り皿だけへ使用します。

ラベンダー。今は急ぐより、ゆっくり休む時間を作品へ込めたいと感じたから。

No.05 | 塩の観察シート

意味を調べる前に、自分の目と感覚で見る

※これは書き方の一例です。正解ではありません。あなた自身の言葉で書いてください。

このシートの意味

普通塩とヒマラヤ岩塩の色・粒・光・触れた印象を観察し、作品へ込めたい言葉を見つけるシートです。効果を判断するためのシートではありません。

使う動画：VIDEO 05

書いたら残すもの：塩の観察シート＋作品へ込めたい言葉

普通塩

見えた色・粒・光

白・細かな粒・やわらかな光

浮かんだ言葉を3つ

静けさ／まっさら／細やか

触れた時・光へ透かした時の印象

朝の光のように、すっと軽く感じた。

ヒマラヤ岩塩

見えた色・粒・光

淡いピンク・大粒・光を通す

浮かんだ言葉を3つ

ぬくもり／大地／夕焼け

触れた時・光へ透かした時の印象

手にすると存在感があり、夕方の光を思い出した。

作品へ込めたい言葉

二つの塩から浮かんだ言葉のうち、今いちばん残したいもの。

静けさの中に、あたたかい光を残す。

No.06 | 60秒作品ストーリーシート

月白の八角守りを、自分の言葉で紹介する

※これは書き方の一例です。正解ではありません。あなた自身の言葉で書いてください。

このシートの意味

作品の材料を並べて説明するのではなく、誰へ・どんな願いを込め、なぜその色や石を選んだかを60秒で伝えるための下書きです。

使う動画：VIDEO 06

書いたら残すもの：完成写真+60秒説明

作品名

月白の八角守り

届けたい相手

新しい一歩を始める自分

作品へ込めた一言

静かに整えて、ここから始める。

塩・水晶・八角形を選んだ理由

効果ではなく、自分が重ねた願いを書きます。

白い塩には「まっさらな始まり」、水晶には「光の目印」、八角形には「どこから見ても中心へ戻れる形」を重ねた。

この作品を置く場所・使い方

香りは別体の八角香り皿だけへ。

玄関へ飾り、帰宅したら別体の香り皿へラベンダーを垂らして、深呼吸する合図にする。

60秒で伝えたい最後の一言

これは効果を約束するものではなく、私が始まりを思い出すためのお守りです。

No.07 | 月巡りデザインシート①

四つの月へ託す言葉を決める

※これは書き方の一例です。正解ではありません。あなた自身の言葉で書いてください。

このシートの意味

新月・上弦・満月・下弦を、未来予測ではなく「始める・育てる・受け取る・手放す」のリズムとして作品へ重ねる設計シートです。

使う動画：VIDEO 07

書いたら残すもの：4つの月へ託す言葉

新月 | 始める

基本色：ブルー

今、何を大切に始めたい？

この月へ託す一文

余計な答えを急がず、静かに始める。

上弦 | 育てる

基本色：グリーン

今日できる一歩まで小さくすると？

この月へ託す一文

一日10分の制作時間を、楽しみながら育てる。

満月 | 受け取る

基本色：レッド

できたこと・育ったことは？

この月へ託す一文

ここまで作れた私の行動と喜びを、きちんと受け取る。

下弦 | 手放す

基本色：パープル

減らすこと・変えることは？

この月へ託す一文

全部を入れようとする焦りを手放し、余白を残す。

No.07 | 月巡りデザインシート②

4作品を一つの世界観へまとめる

※これは書き方の一例です。正解ではありません。あなた自身の言葉で書いてください。

このシートの意味

4作品を別々に作るのではなく、共通させるものと月ごとに変わるものを先に決め、並べた時の統一感をつくる制作地図です。No.08～11で机の前へ置きます。

使う動画：VIDEO 07～11

書いたら残すもの：共通要素+4作品配置図

4作品に共通させるもの

形・塩・石・透明な余白・高さ・香り皿など、3つ以上。

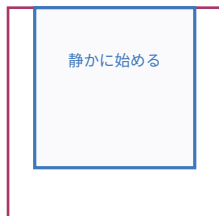
八角錐／普通塩とヒマラヤ岩塩／水晶／透明な余白／白い八角香り皿

月ごとに変わるもの

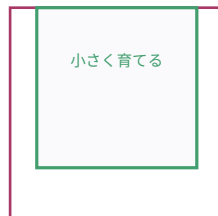
色・言葉・石の向き・余白の見せ方など。

色・月へ託す一文・天然石の向き・透明部分の広さ

4作品の配置図 | 上から見た並びを描きましょう



新月



上弦



満月



下弦

左から右へ月が巡るように並べ、白い香り皿は各作品の手前へ置く。

トレイ・香り皿・見る方向も必要に応じて描きます。

4点を並べた時に大切にしたい印象

静かな月の巡りが、一つの物語としてつながる。

No.08 | RGB混色記録シート

同じ色をもう一度作れる記録を残す

※これは書き方の一例です。正解ではありません。あなた自身の言葉で書いてください。

このシートの意味

カラー液R・G・Bの3本だけで作った色を、滴数・総量・混ぜた順番・硬化後の見え方まで記録するシートです。

使う動画：VIDEO 08

書いたら残すもの：4色サンプル+RGB配合記録

色／役割	R	G	B	総量	混ぜた順番	硬化前	硬化後・気づき
ブルー／新月	0	0	2	2滴	B	少し濃い	透明感のある青
グリーン／上弦	0	2	0	2滴	G	鮮やか	少し淡く見えた
レッド／満月	2	0	0	2滴	R	深い赤	光で明るく見える
パープル／下弦	1	0	1	2滴	R→B	赤が強い	次はBを先に試す
追加試験①							
追加試験②							

数字は「書き方」を示す架空例。実際は動画とキットの指定量を記録します。

撮影条件：背景_____ 光_____ 撮影日_____年____月____日

白背景／窓からの自然光／2026年9月20日

No.09 | 4作品配置・材料乾燥シート

封入前に「置く・離れて見る・乾燥を確かめる」

※これは書き方の一例です。正解ではありません。あなた自身の言葉で書いてください。

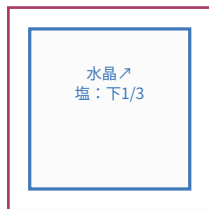
このシートの意味

レジンを流す前に、4作品分の塩・石・色・余白を仮配置し、乾燥状態と全体の統一感を確認するシートです。

使う動画：VIDEO 09

書いたら残すもの：4作品配置図+材料乾燥チェック

4作品の仮配置図



新月



上弦



満月



下弦

4点とも透明な縁を残し、石の向きだけで月の流れをつくる。

主役・石の向き・色の位置・縁からの余白を描きます。

材料乾燥チェック

- ✓ 普通塩はさらさらで固まりがない
- ✓ ヒマラヤ岩塩に水分・結露がない
- ✓ 天然石と道具が乾いている
- ✓ モールド・容器・作業台に水分がない
- ✓ 不安がある材料は使用しない

仮置き写真を見て変えること

次に変えることは一つに絞ります。

石を少し中心から離し、透明な余白を広げる。4点の高さをそろえる。

No.12 | ハーモニー・リーディング記録

色・月・香りを、自分の一文へつなぐ

※これは書き方の一例です。正解ではありません。あなた自身の言葉で書いてください。

このシートの意味

JPAオリジナルカラーカードから惹かれる1枚を選び、カードの答えを当てず、浮かんだ言葉を月と香りへつなぐ記録です。

使う動画：VIDEO 12

書いたら残すもの：月のお守りメッセージ

選んだカードの色

カード画像や内容は無断で複製・配布しません。

ブルー

最初に浮かんだ言葉・景色・記憶

3つほど自由に。

静けさ／澄んだ空／深呼吸／余白

今の自分に近い月と、その理由

新月・上弦・満月・下弦から。

新月。答えを急がず、静かなところから始めたいと感じたから。

選びたい香りと、その理由

ラベンダー・ペパーミント・レモンから1本。

ラベンダー。今の自分へ「ゆっくりで大丈夫」と伝えたいから。

今の自分へ贈る「月のお守りメッセージ」

効果ではなく、今大切にしたい言葉を一文で。

静かに始めれば大丈夫。私の歩幅で、今日の一步を。

月のお守りメッセージカード

静かに始めれば大丈夫

No.13 | 持ち歩く守り・テーマ受取シート

素材を選ぶ前に、誰へ何を届けるかを決める

※これは書き方の一例です。正解ではありません。あなた自身の言葉で書いてください。

このシートの意味

持ち歩くお守りの相手・使う場面・カードから浮かんだ言葉を整理し、作品の中心となる一文へまとめるシートです。

使う動画：VIDEO 13

書いたら残すもの：持ち歩く守りのテーマ

誰のために作る？

☒ 自分のため ☐ 大切な人への贈り物

その人が持ち歩く場面

仕事用バッグのキーホルダー。迷った時に手で触れられる場所。

カードから浮かんだ3つの言葉

静けさ／空／目印

一番大切にしたい言葉

目印

持ち歩く守りのテーマを一文で

「誰が・いつ・何を思い出す作品か」が分かるように。

新しい場所で迷った時も、自分の歩幅へ戻れることを思い出す守り。

このテーマを選んだ理由

周りの速さに合わせすぎて疲れた時、立ち止まる合図が欲しいから。

No.14 | お守りデザインシート①

一文を枠・色・石・仕立て方へ翻訳する

※これは書き方の一例です。正解ではありません。あなた自身の言葉で書いてください。

このシートの意味

No.13で決めた一文を、枠・RGB色・天然石1種・ネックレス／キーホルダーへ翻訳する制作地図です。一般的な意味を写すのではなく、テーマとの関係を書きます。

使う動画：VIDEO 14

書いたら残すもの：素材の選定理由

届ける相手

自分

テーマの一文

迷った時も、自分の歩幅へ戻れる守り。

主役の一語

目印

枠と選んだ理由

月・星・ハート・しずく・幾何学など。

星形。遠くからでも進む方向を思い出せる形に感じたから。

色とRGB記録

No.08の試験片番号・滴数・見せたい印象。

透明感のあるブルー。試験片No.1。静かな空の印象を残す。

天然石1種と選んだ理由

テーマとの関係を自分の言葉で。

水晶。光を受けて、小さな目印のように見えるから。

仕立て方と選んだ理由

ネックレス／キーホルダーから選びます。

☐ ネックレス ☒ キーホルダー
仕事用バッグへ付けるため。

No.14 | お守りデザインシート②

実寸配置と安全な余白を決める

※これは書き方の一例です。正解ではありません。あなた自身の言葉で書いてください。

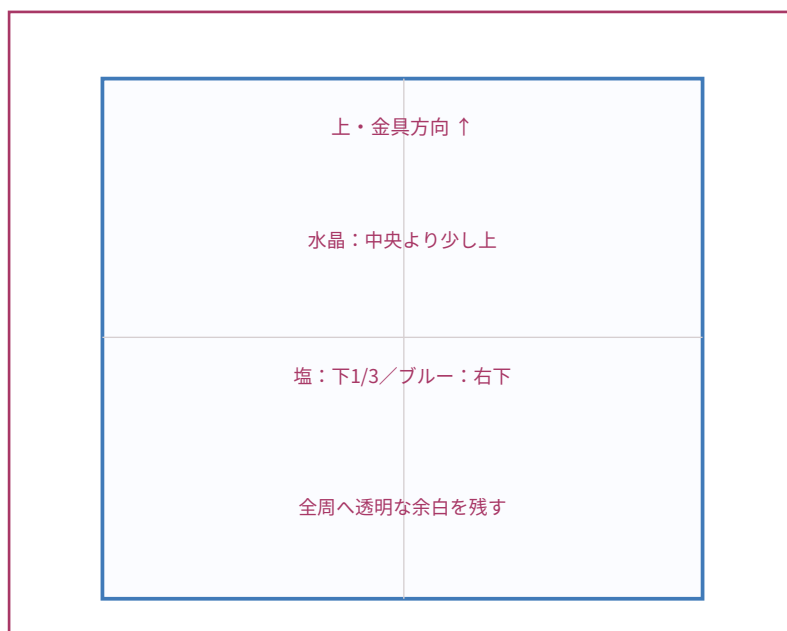
このシートの意味

制作を始めてから上下や表裏へ迷わないよう、実物の枠を置いて輪郭を写し、塩・石・色・透明な余白・金具の向きを決めるシートです。

使う動画：VIDEO 14～15

書いたら残すもの：実寸配置図

ここへ実物の枠を置き、輪郭を写して配置を描きます



制作前の最終確認

- ✓ 表向きを決めた
- ✓ 上と金具の方向を決めた
- ✓ 塩・石は縁から離れている
- ✓ 上層レジンが回る余白がある
- ✓ 色はRGB記録と一致
- ✓ 材料・道具が乾燥している

No.16 | 金具強度・安全確認シート

完成アクセサリーを使う前に確認する

※これは書き方の一例です。正解ではありません。あなた自身の言葉で書いてください。

このシートの意味

完全硬化した本体へ金具を取り付けた後に使います。見た目だけでなく、縁・厚み・丸カン・引張・使用場面の安全も確認するシートです。

使う動画：VIDEO 16

書いたら残すもの：完成アクセサリー＋強度チェック

本体の確認

- ✓ 完全硬化し、べたつきがない
- ✓ ひび・欠け・尖りがない
- ✓ 塩・石・金属が露出していない
- ✓ 表裏・縁に引っかかりがない
- ✓ 金具穴の周囲に割れがない

金具の確認

- ✓ 丸カンを前後へ開閉した
- ✓ 丸カンの隙間が閉じている
- ✓ チェーン／キーホルダー金具に変形がない
- ✓ 軽く引いて外れない
- ✓ 用途に対して重すぎない

使う人への配慮

- ✓ 金属アレルギーの注意を伝える
- ✓ 小さな子ども・ペットの誤飲に注意
- ✓ 精油をレジン・金属・肌へ付けない
- ✓ 異常が出た場合は使用を止める

確認日・確認した人・気づいたこと

2026年10月12日／栗原マミ／軽く引いても外れない。バッグ用として使用する。

No.17 | 言結びカード & 60秒ストーリー

持ち歩く本体・家の香り皿・言葉を一組にする

※これは書き方の一例です。正解ではありません。あなた自身の言葉で書いてください。

このシートの意味

贈る相手へ、作品に込めた願いと安全な使い方を短い言葉で届けるためのカードと説明の下書きです。

使う動画：VIDEO 17

書いたら残すもの：言結びセット+60秒作品ストーリー

言結びカード

あなたへ届けたい言葉

焦らなくて大丈夫。
あなたの歩幅で進めばいい。

作品名 作品名：空の目印

60秒ストーリー | 誰へ・どんな願いを込めた？

新しい仕事を始める自分へ。迷った時も、自分の歩幅へ戻れることを願って作った。

枠・色・石を選んだ理由

星形は目印、ブルーは静かな空、水晶は小さな光を表した。

使い方・香りの注意

香りは完全硬化した白い八角香り皿だけへ。

本体はバッグへ。香りは家に置いた白い八角香り皿だけへ垂らす。

最後に伝えたい一言

見るたびに「大丈夫」を思い出せますように。

No.18 | 花守りコンセプトシート

指定花モールドの白・光・影を作品へ生かす

※これは書き方の一例です。正解ではありません。あなた自身の言葉で書いてください。

このシートの意味

4か月目に指定花モールドと計量済みパウダーで作る花守りについて、飾る場所・相手・一言・光の見え方を先に決めるシートです。

使う動画：VIDEO 18

書いたら残すもの：Lesson4コンセプト+添える一言

飾る場所

玄関・寝室・仕事場など。

玄関

誰のための花守り？

自分と家族

花守りへ添えたい一言

今日も、おかえり。

白い凹凸・光・影から感じたこと

追加装飾を考える前に、型そのものの美しさを観察します。

白い凹凸へ柔らかな影が重なり、飾りを足さなくても静かな花が開いて見えた。

合わせたい香りと理由

3精油から1本。香りは別体の八角香り皿へ。

レモン。玄関へ入った時、明るい一日の始まりを思い出したいから。

完成した時に大切にしたい印象

帰宅した時に、ふっと肩の力が抜けるような印象。

No.19 | モールド選び・作品アイデアシート

形・作りやすさ・置く場所を見て一型を選ぶ

※これは書き方の一例です。正解ではありません。あなた自身の言葉で書いてください。

このシートの意味

応用モールドを全部作るのではなく、誰へ・どこへ・どんな言葉を届けるかに合う一型を選び、制作可能性も確認するシートです。

使う動画：VIDEO 19

書いたら残すもの：選んだモールド＋テーマ＋理由

選んだモールドの形

月型

届ける相手・飾る場所

自分のため／寝室の小さな机

作品へ添えたい言葉

今日を静かに閉じる。

この形を選んだ理由

見た目だけでなく、テーマとの関係を書きます。

一日の終わりに見上げる月の形が、休む時間への切り替えに合うと感じたから。

制作しやすさの確認

- ✓ 深すぎない／浅すぎない
- ✓ 細部へ材料が行き渡る
- ✓ 離型しやすい
- ✓ 底面が安定する
- ✓ 塩を縁から離して封入できる
- ✓ 完成後の置き場所に合う

制作前に確認したいこと

細い先端までパウダーが行き渡るか、動画で確認する。

No.22 | 空間提案・撮影チェックシート

置く場所と写真までを作品づくりの一部にする

※これは書き方の一例です。正解ではありません。あなた自身の言葉で書いてください。

このシートの意味

同じ作品を二つの場所へ置き、光・背景・余白・香りの広がり比べ、作品の物語が伝わる一枚を選ぶシートです。

使う動画：VIDEO 22

書いたら残すもの：配置Before／After＋作品写真3枚

場所A 場所_____ 光_____ 背景_____

置いた時に感じたこと・ 玄関／左から自然光／白い壁

影が柔らかく、白い花の凹凸と透明な結晶がよく見える。

場所B 場所_____ 光_____ 背景_____

置いた時に感じたこと・ 寝室／間接照明／木の棚

温かく落ち着くが、作品の透明感は少し弱く見える。

撮影チェック

- ✓ 自然光または柔らかな光
- ✓ 背景が作品より目立たない
- ✓ 作品の周囲に余白がある
- ✓ 正面・斜め・細部・使用場面を撮影
- ✓ 実物と違う色へ加工しすぎない
- ✓ 香り皿は本体と別体で見える

選んだ写真と、その理由

提出する3枚の役割も書きましょう。

提出写真：玄関の正面・斜め・細部。斜め写真は光と影が最も伝わる。

No.23 | 100日振り返りシート

Day1から積み重ねた「作れる私」の証を受け取る

※これは書き方の一例です。正解ではありません。あなた自身の言葉で書いてください。

このシートの意味

Day111で初めて100日思考®を始めるものではありません。Day1から続けた小さな行動・完成作品・記録を事実で見える化し、変化を受け取るシートです。

使う動画：VIDEO 23

書いたら残すもの：100日振り返り＋作品棚写真

100日で完成した作品・残した記録

作品名・数・写真・カードなど。

Lesson1～4の作品6点／100日カード／RGB試験片／制作写真18枚

続けられた小さな行動

動画を見た、材料を出した、5分記録した、写真を撮ったなど。

動画配信日は、10分だけ材料と記録シートを開く。完成後は正面写真を1枚撮る。

100日前と比べてできるようになったこと

技術・選び方・言葉・安全確認など。

色や石を「きれいだから」だけでなく、作品テーマとの関係から選べるようになった。安全確認を先にできるようになった。

難しかったことと、そこから分かったこと

自分を責めず、次に使える学びを。

気泡が残ると落ち込んだ。でも、写真と記録を比べると次に変える一つが見つかった。

今の私へ贈りたい言葉

100日前の私へ。ちゃんと「作れる私」になっているよ。

No.23 | 次の30日シート

できた流れを止めず、Lesson5へつなぐ

※これは書き方の一例です。正解ではありません。あなた自身の言葉で書いてください。

このシートの意味

最初の100日で身についたことを土台に、次の30日で作るもの・続ける行動・見直すタイミングを決めるシートです。

使う動画：VIDEO 23

書いたら残すもの：次の30日の行動

30日後に完成していたいこと

作品・写真・記録・作品棚など。

オルゴナイトの設計図と試験片を完成し、下層の制作へ進む。

続けたい小さな行動

毎日／週1回／動画配信日など。

毎週水曜日に15分、設計シートと材料を開く。

30日ミニプラン

- ✓ 1～5日：テーマを一文にする
- ✓ 6～10日：主役の石を1種選ぶ
- ✓ 11～15日：RGB試験片を確認
- ✓ 16～20日：層構成を描く
- ✓ 21～25日：材料を乾燥確認
- ✓ 26～30日：下層制作・写真記録

止まった時の再スタート方法

「動画を1分見る」「材料箱を開く」など、小さく。

材料箱を開き、動画を1分だけ見る。再開できたら○を付ける。

30日後に振り返る日

2027年1月8日

No.24 | オルゴナイト層設計シート

主役・層・光の抜け道を先に決める

※これは書き方の一例です。正解ではありません。あなた自身の言葉で書いてください。

このシートの意味

材料を多く詰めるためではなく、主役の石と各層の役割、透明な光の場所を決める制作地図です。No.25～27で机の正面へ置きます。

使う動画：VIDEO 24

書いたら残すもの：Lesson5コンセプト＋層構成図

作品のテーマ・届ける相手

「自分の光をもう一度信じる」／新しい挑戦を始める自分へ

主役の天然石・色と理由

水晶と透明感のあるブルー。光が通るたび、小さな目印に見えるから。

上層

透明レジンだけで閉じ、先端と周囲へ光の抜け道を残す。

色の層

右下へブルーを薄く。主役の水晶を隠さない範囲にする。

中心層

水晶を中央より少し上へ。普通塩・岩塩・金属は下側へまとめる。

下層

普通塩を薄く置き、透明レジンで安定した土台をつくる。

別体の白い八角香り皿・選ぶ香りと理由

レジン本体へ精油を垂らしません。

ペパーミント。制作机へ戻る時の「切り替え」の合図にしたいから。

No.25 | 層ごとの工程記録シート

急がず、状態を見て次の層へ進む

※これは書き方の一例です。正解ではありません。あなた自身の言葉で書いてください。

このシートの意味

下層・中心層・上層ごとに、開始時刻・素材の位置・気泡・硬化状態・写真番号を記録し、沈みや浮きの改善へ生かすシートです。

使う動画：VIDEO 25～26

書いたら残すもの：工程記録＋工程写真

層	開始時刻	入れた素材	位置・気泡・状態	写真番号	次へ進んだ時刻
下層	10:00	普通塩	底面に薄く／気泡少	01	動画の状態確認後
中心層①	10:25	水晶	中央より上／向き確認	02	状態確認後
中心層②	11:00	岩塩・金属	下側へ／浮きなし	03	状態確認後
色の層	11:30	ブルー	右下へ薄く／主役見える	04	状態確認後
上層	12:10	透明レジン	全周を覆う／大気泡なし	05	完全硬化後
仕上げ	翌日	研磨・確認	尖りなし／底面安定	06	撮影へ

使用した動画・材料の案内を優先し、自己判断で硬化を急がせません。

時刻は書き方の例です。実際は動画の状態確認と材料の案内を優先します。

No.26 | オルゴナイト完成品質チェック

全方向から「使える状態」を確認する

※これは書き方の一例です。正解ではありません。あなた自身の言葉で書いてください。

このシートの意味

離型・仕上げ後に、正面だけでなく側面・底面まで確認し、安全上の問題とデザイン上の気づきを分けて記録するシートです。

使う動画：VIDEO 26

書いたら残すもの：全方向写真+品質確認

安全・使用可否

- ✓ 完全硬化し、べたつきがない
- ✓ ひび・欠け・尖りがない
- ✓ 塩・石・金属が露出していない
- ✓ 底面が安定している
- ✓ 大きな空洞・割れがない
- ✓ 不安がある場合は使用を止めた

デザイン

- ✓ 主役の石が見える
- ✓ 光が抜ける透明部分がある
- ✓ 色が主役を隠していない
- ✓ 素材を入れすぎていない
- ✓ 正面・側面・底面に意図がある

全方向写真の番号・保存場所

正面／背面／右／左／上／底面

写真01～06／スマートフォン「Lesson5完成」アルバム

次回一つだけ変えること

安全上の修正が必要な場合は、使用せず確認します。

今回は中心の水晶を3mm上へ置き、光の抜け道を広げる。

No.27 | 作品棚・3要素シート

卒業制作へ残したい「私らしさ」を選ぶ

※これは書き方の一例です。正解ではありません。あなた自身の言葉で書いてください。

このシートの意味

これまでの作品を一か所へ並べ、好きなところ・繰り返し現れた表現・卒業制作へ生かしたい要素を3つに絞るシートです。

使う動画：VIDEO 27

書いたら残すもの：作品棚写真+3要素

作品棚で最初に目に入った作品と、その理由

月白の八角守り。最初の作品で、白と透明な余白がいちばん私らしく感じた。

繰り返し使っていた色・形・余白・石・言葉

透明感／中心へ向かう配置／静かなブルー／言葉を一つだけ添える／広い余白

卒業制作へ生かしたい要素1

何を残し、なぜ残したい？

透明感。光が通る場所を必ず残す。

卒業制作へ生かしたい要素2

何を残し、なぜ残したい？

余白。素材を詰め込みすぎず、主役を一目で伝える。

卒業制作へ生かしたい要素3

何を残し、なぜ残したい？

月の流れ。四方向の配置で、始まりから手放しまでを見せる。

卒業制作では使わなくてよいもの

全部を入れないために、先に決めます。

多色・大きな飾り・天然石を何種類も入れること。

No.28 | 卒業制作コンセプトシート

代表作の中心となる一文を決める

※これは書き方の一例です。正解ではありません。あなた自身の言葉で書いてください。

このシートの意味

6か月で学んだ全部を入れるのではなく、誰へ・どこへ・何を届ける代表作かを定め、テーマに必要な技法だけを選ぶシートです。

使う動画：VIDEO 28

書いたら残すもの：卒業制作コンセプト

作品名

選んだ道を正解にする 守護の庭

届ける相手

新しい一歩を始める自分

飾る場所

仕事机の横。朝いちばんに目に入る場所

代表作の中心となる一文

静かに始め、育て、受け取り、手放しながら、私の光を信じて進む。

主役と、その理由

中央のオルゴナイト。光が通る水晶を「私の目印」として見せたい。

脇役と、その役割

月巡り四つ守りは時間の流れ、白い花守りは休む余白、香り皿は切り替えの合図。

使う技法・作品

透明レジン／RGBブルー・パープル／塩2種／水晶／月巡り／花守り／八角香り皿

今回は使わないものと理由

多色、大きな装飾、天然石の多用。主役の光と余白を守るため。

No.28 | 卒業制作・配置&素材シート

上面・側面・八方・高低差を図へ落とす

※これは書き方の一例です。正解ではありません。あなた自身の言葉で書いてください。

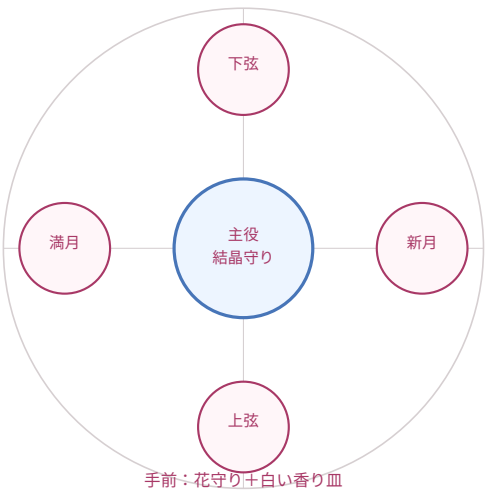
このシートの意味

作品を作る前に、上から見た配置と横から見た高さ、主役・脇役・香り皿の位置を描き、必要な素材だけを一覧にする制作地図です。

使う動画：VIDEO 28～29

書いたら残すもの：配置図＋素材一覧

上面図 | 八方・余白・見る方向



側面図 | 高低差

高：結晶守り

中：月巡り4点

低：花守り・香り皿

低 中 高

素材・作品	役割	数量	香り皿	安全確認
オルゴナイト	主役・光	1	1枚	完全硬化
月巡り四つ守り	時間の流れ	4	各1枚	露出なし
白い花守り	休む余白	1	1枚	底面安定
持ち歩く守り	言葉の目印	1	自宅用1枚	金具確認

✓ 主役が一目で分かる ✓ 各本体に香り皿を用意 ✓ 作品同士が触れない余白 ✓ 安定した置き場所

No.30 | 次の100日プランシート

修了を終点にせず、5日以内の一步へつなぐ

※これは書き方の一例です。正解ではありません。あなた自身の言葉で書いてください。

このシートの意味

6か月でできるようになったことを土台に、次の100日で作りたい作品・届けたい相手・続ける行動を決めるシートです。

使う動画：VIDEO 30

書いたら残すもの：次の100日プラン

次の100日で実現したいこと

月のリズムをテーマにした小さな新作を3点作り、作品棚と写真記録を整える。

それを届けたい相手・場所

忙しい毎日の中で、自分の歩幅へ戻る合図が欲しい人／玄関や仕事机。

続ける小さな行動

毎週水曜日に15分だけ制作。月の節目に作品写真と一文を残す。

5日以内に行う最初の一步

2027年3月5日10時。作品棚を撮影し、次に残したい3要素へ丸を付ける。

30日目・60日目・100日目に確認すること

30日：設計1点／60日：完成2点／100日：新作3点と写真。安全確認と言葉の変化も見る。

止まった時の再スタート方法

材料箱を開き、前回の写真を1枚見る。できたらカードへ○を付ける。

No.30 | 次の100日カード

選んだ道を、毎日の小さな一歩で正解にしていく

※これは書き方の一例です。正解ではありません。あなた自身の言葉で書いてください。

このシートの意味

次の100日プランから、一番大切な目標と毎日の行動だけを抜き出して持ち歩くカードです。

使う動画：VIDEO 30

書いたら残すもの：次の100日カード

次の100日カード

開始日：2027年3月1日 / 100日目：2027年6月8日

100日後に作っている私
月のリズムをテーマにした新作3点を完成し、自分の言葉で紹介している。

届けたい相手・場所
忙しい毎日の中で、自分の歩幅へ戻りたい人／玄関・仕事机。

続ける小さな行動
毎週水曜日に15分制作し、月の節目に写真と一文を残す。

5日以内の最初の一步
3月5日10時、作品棚を撮影して残したい3要素へ丸を付ける。

止まった時は、ここから再開する
材料箱を開き、前回の写真を1枚見る。

空欄版へ書く時は、No.30のプランから大切な一文だけを抜き出します。

カードを撮影して保存し、30日・60日・100日の振り返りで見直します。