

●2025年 7月30日 発売開始

# 描く瞑想 花曼荼羅ワークブック

岡安 美智子・井出 武尊[著]

線一本から花咲く静寂——植物が秘める色と香りのパワーと曼荼羅の神聖幾何学が共鳴し、描くたび五感と魂を癒して願いを現実へ導く“描く瞑想”ワークブック

花びらの曲線をなぞるたび、呼吸が深まり心が静まる  
——『描く瞑想 花曼荼羅ワークブック』は、花の象徴的メッセージと四大元素の色彩理論を取り入れた新感覚アートセラピー本。  
ローズ、ひまわり、ロータスなど15種の塗り絵を収録し、色と瞑想のガイド、願いを現実化するジャーナル欄付きで、描く→感じる→書くの循環をサポート。厚紙仕様で切り離して飾る・贈るも自在。著者は花曼荼羅アーティスト岡安美智子とクリエイティブディレクター井出武尊。初めての人でも鉛筆一本で始められ、塗り絵や禅アートに興味がある読者層へアプローチ。ストレスケア、ワークショップ教材、ギフトにも最適な“心に咲く花のレッスン”です。 ※「花曼荼羅」は、一般社団法人日本フラワー風水協会の商標（登録番号6520987号）です。



## ◆目次

この本の使い方

コラム：意図と現実をつなぐメディアとしての画材

### 1. 花と人との深い関わり

花と人との深い関わり / 曼荼羅のこと / 四大元素について /  
コラム：花曼荼羅が導いた「願いの実現」と「癒しの循環」

### 2. 瞑想について

瞑想について / 塗り絵と瞑想の不思議な関係？ / コラム：塗り絵が教えてくれる多様なこの世界

### 3. 花曼荼羅塗り絵

愛 ローズ・ピオニー / 喜び ひまわり・マリーゴールド /  
調和 たんぽぽ・アイリス / 感謝 ゆり・カーネーション /  
平和 大麦・四葉のクローバー / 至福 ザクロ・桜 / ワンネス  
ロータス・ワンネス・ワンネス

## ◆著者紹介

**岡安美智子（おかやす・みちこ）**

花曼荼羅®とフラワー風水の創始者。2010年に日本フラワー風水協会を設立し、全国で講座・イベントを展開。花と色彩心理、風水を融合した“開運アート”を国内外に発信し、著書多数。オンライン講座や企業コラボも手がけ、1,000名を超えるセラピストを育成。アートセラピーの第一人者。

**井出武尊（いで・たける）**

クリエイティブディレクター／デザイナー。東京藝術大学先端芸術表現科卒。子ども向け遊具・空間デザイン歴15年超、ブランド開発や映像編集まで幅広く手がける。メディア『QUANTA』編集長。教育系ワークショップやコンサルでも活躍。花曼荼羅プロジェクトを総合監修。発想法講師に定評。

|          |     |                                                                                                                         |
|----------|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 貴店名 / 帖合 | 注文数 | 発売：株式会社三恵社 TEL：052-915-5211                                                                                             |
|          |     | <b>描く瞑想 花曼荼羅ワークブック</b><br>著者 岡安 美智子・井出 武尊<br>64頁 / 210mm×260mm / ソフトカバー / 定価 1,800円（税別）<br>ISBN 978-4-8244-0152-6 C0077 |
|          | 冊   | ご注文はJRCへ FAX：03-3294-2177(TEL：03-5283-2230)<br>株式会社JRC経由で、すべての取り次ぎへの出荷が可能です。返品は長期にお受け致します。                              |