

NEMA
by Anahana

エンジェルナンバーを考える小さなガイド

1111と「気づき」という考え方

大切なことに気づけるよう、少し立ち止まってみましょう。

日本語版 1.2

ひとつの読み解き、3つのテーマ、5日間の実践

NEMA by Anahana



NEMAからのひとこと

1111のための、小さな余白。

このガイドでは、気づきというテーマを通して1111を考えます。自分のペースで読んでください。実践を試すために、もう一度この数字を見る必要はありません。

エンジェルナンバーは、象徴やスピリチュアルな信仰の伝統に属するものです。その意味は解釈であり、確認されたメッセージや予言ではありません。自分自身の状況や判断を踏まえて読んでください。

3つのテーマを読んだら、5日間、1日にひとつの問いを試してみましょう。ノートを使うか、PDFのコピーに書き込んでください。役に立たない問いは飛ばして構いません。点数も、必ず達成すべき結果もありません。

これは一般向けの日本語版であり、個人のために計算された読み解きではありません。専門的な助言ではなく、振り返りのきっかけを提供するものです。

NEMA by Anahana



エンジェルナンバー

1111 気づき

大切なことに気づけるよう、少し立ち止まってみましょう。

現代のエンジェルナンバーの解釈では、1111は目覚め、意図、新たな始まりと結びつけられることがよくあります。繰り返される1は、出発点に注意が集まる様子のたとえになります。ここでいう目覚めは、自分の体験をよりよく意識することであり、特別な運命の証拠を受け取ることではありません。

11:11のような見慣れた並びは、自分にとって意味を持つと、気づきやすくなることがあります。見かけるたびに何かの指示だと受け止めなくても、その瞬間を味わうことはできます。役に立つのは、数字が何回現れたかではなく、立ち止まることで何が見えるかという問いです。

このガイドを、ありふれたひとときに目を向けるきっかけにしてみてください。今、何をしていますか。何に注意をそらされていますか。もう少し心を向けたいことは何でしょうか。明確な意図は選択の手がかりにはなりますが、出来事や他の人を思いどおりに動かすことはできません。

> 試してみる
>
> 1111が目に留まったら、立ち止まって問いかけてみましょう。今日、他のことに気を取られずに10分間向き合いたいのは何でしょうか。



変化

始める前に、ひと呼吸。

数字の並びに意味を感じると、大きな変化を起こしたくなることがあるかもしれません。行動する前に、可能性を感じることと、実際の決断を分けて考えてみましょう。最初の一歩には好奇心があれば十分です。確信は必要ありません。

自分で働きかけられる方向として、意図を書いてみましょう。たとえば、もっと丁寧に聴く、学ぶ時間をつくる、後回しにしていた会話を最後まで交わす、といったことです。その意図を今日表せそうな、小さな行動をひとつ挙げてください。行動を伴わない意図は願いのままになることがあり、振り返りを伴わない行動は大切なことを見落とすことがあります。

相反する気持ちがあっても構いません。疑いや望まない考えが浮かんでも、それによって悪い結果が引き起こされるわけではありません。注意を向けることは実践であり、前向きさを試すテストではありません。



愛とつながり

目の前のやり取りに心を向ける。

1111を見て誰かとの関係を思い浮かべたら、想像したふたりの未来ではなく、その人自身に意識を戻してみましょう。相手は実際に何と言いましたか。その言葉に、どんな意味があってほしいと願っていますか。このふたつを分けて考えてください。

気を散らすものを脇に置いて、短い会話をしてみましょう。自由に答えられる問いをひとつ投げかけたら、次に言うことを考えずに聴いてください。ひとりでいるときは、心の中の対話の調子に気づき、厳しい思い込みをひとつ、より公平な問いに置き換えてみましょう。

繰り返し現れる数字は、ソウルメイトとの結びつきや、互いの気持ちを証明するものではありません。相手と向き合うことは、同意、誠実さ、そして双方が自ら選んで向ける注意によって意味を持ちます。



仕事と進む方向

注意を向ける先を決める。

仕事での新たな一歩は、これからの10分間から始められるかもしれません。大切にしたい意図につながる作業をひとつ選び、気を散らすものをひとつ取り除き、どこまで進めたら区切りにするかを考えましょう。

すべてが急ぎに感じられるなら、「行動が必要なこと」と「情報が必要なこと」の2列に分けて書いてみてください。自分で働きかけられる項目をひとつ選んで取り組みましょう。推測をもとに大がかりな解決策を組み立てる前に、不明確な要件について確認してください。

1111を見たことは、取り組みが成功する証拠にはなりません。気づきというテーマを使い、実際の情報と考えるための十分な時間をもとに、選択を慎重に検討しましょう。



5日間

1111と過ごす5日間。

それぞれの問いを振り返るために、5分ほど時間を取りましょう。任意の活動には、もう少し時間がかかるものもあります。無理なくできそうなら提案された行動を試してから、ノートに戻ってください。いつ始めても構いません。数字を見かけることは条件ではありません。

01

1日目 - 立ち止まる

1111に気づいたとき、何が起きていただろう。意味を解釈する前に、何を感じただろう。

02

2日目 - 注意を向ける

今日、他のことに気を取られずに10分間向き合いたいのは何だろう。

03

3日目 - 意図を定める

自分にとって大切な方向は何だろう。それを表す行動には、どんなものがあるだろう。

04

4日目 - 聴く

返事をする前に相手が話し終わるのを待ったとき、何を学んだだろう。

05

5日目 - 戻ってくる

今ここに心を向けた時間のうち、役に立ったと感じたのはどの場面だろう。もう一度そのような時間をつくるには、どうすればよいだろう。

1日抜けても、また取り組みたいときに続けてください。毎日欠かさず続ける必要はありません。



1日目と2日目

気づくことから始める。

日付を書きましょう。下の余白か、別のノートを使ってください。

1日目 - 1111に気づいたとき、何が起きていただろう。意味を解釈する前に、何を感じただろう。

2日目 - 今日、他のことに気を取られずに10分間向き合いたいのは何だろう。

わからないことが残っていても構いません。短く、正直に答えれば十分です。



3日目と4日目

具体的なことを試す。

日付を書きましょう。下の余白か、別のノートを使ってください。

3日目 - 自分にとって大切な方向は何だろう。それを表す行動には、どんなものがあるだろう。

4日目 - 返事をする前に相手が話し終わるのを待ったとき、何を学んだだろう。

わからないことが残っていても構いません。短く、正直に答えれば十分です。



5日目

ノートを読み返す。

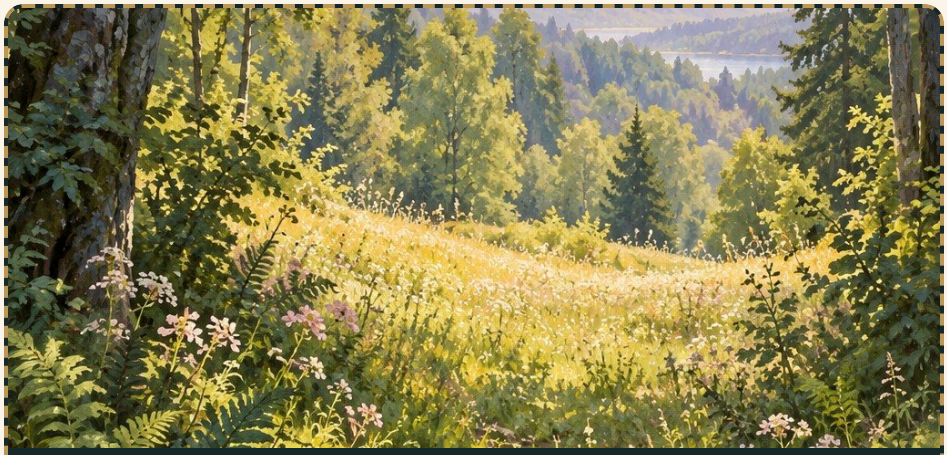
日付を書きましょう。下の余白か、別のノートを使ってください。

5日目 - 今ここに心を向けた時間のうち、役に立ったと感じたのはどの場面だろう。もう一度そのような時間をつくるには、どうすればよいだろう。

わからないことが残っていても構いません。短く、正直に答えれば十分です。

覚えておきたい、小さな言葉。

このページを保存して読み返したり、このページだけを印刷して枠に沿って切り取ったりしてください。役に立ちそうな場所に置いておきましょう。



1111

気づき

- 意味を解釈する前に、立ち止まる。
- 今ここにあるものに気づく。
- 明確な意図をひとつ選ぶ。
- 実際の返事に耳を傾ける。
- 注意がそれたら、そっと戻す。

NEMA BY ANAHANA



この読み解きについて

象徴、状況、選択。

このガイドの1111の象徴的な意味は、Anahanaの英語版エンジェルナンバー記事をもとにしています。実践の問いは、新たに編集して作成したものです。

- 1111の記事は象徴的なテーマを示すものであり、数字が出来事を引き起こす証拠ではありません。解釈はスピリチュアルな伝統によって異なります。
- 参照元の文章には、より強い主張をしている箇所もあります。このガイドは、愛、金銭、健康、あらかじめ定められた結末についての予言を採用していません。
- このシリーズでは、共通の自然の画像を使っています。落ち着いて読むための雰囲気をつくるものであり、あなた個人のために生成されたメッセージを表しているわけではありません。

関連する読み物：/ja/angel-numbers/1111-angel-number/



次の一歩

よければ、もう少し先へ。

この贈り物から、役に立つことを持ち帰ってください。さらに知りたくなったときに、こちらのページをご覧ください。

エンジェルナンバー完全ガイド

現在の紹介文と収録内容をご覧ください。

/ja/nema/products/complete-guide/



大切なことに気づけるよう、少し立ち止まってみましょう。

NEMA by Anahana
1111 - 気づき - 日本語版 1.2
振り返りのための一般向けガイド
© 2026 Anahana Wellness Inc. All rights reserved.