

天使からのメッセージを 受け取る 7つのステップ



奄海るか・奄珠堂

© 2025 奄海るか. 本コンテンツの無断引用・転載・複製・改変を一切禁じます。

はじめに

天使は私たちにとって、馴染みがある存在です。しかし「天使が見守ってくれている」と感じる人はそう多くないのではないのでしょうか。

それは私たちが日本に生まれ育っていることに理由があります。天使は西洋に住まう存在で、絵画等のモチーフでも目にするように、天使は当たり前存在としています。

仏教にも天使はいますが、それは天女と呼ばれます。本来、日本人にご縁が深いのは天女なのです。

20年近く前、天使をモチーフにしたオラクルカードが発売されました。それは爆発的な人気で全世界に広まりました。もちろん日本でも大人気。オラクルカードが一般的になった出来事でもありました。

そのオラクルカードが広まった背景に、ネガティブなカードが存在しなかったことに加えカードの意味が「天使からのメッセージ」になっていたのです。私たちは、自分自身でカードを通して天使からのメッセージを受け取れるようになったのです。

そして、それまで日本にあまり広がっていなかった天使のエネルギーが流れ込み、私たちも天使に助けを求めたり、天使も私たちの助けに答えてくれるようになったのです。

天使は常に私たちと共にあります。そして導きや癒しのエネルギーを私たちに送っています。しかし、そのメッセージを受け取るためには、私たちの意識を開き、サインに気づく感性を高めることが必要です。

このテキストでは、あなたが天使と繋がり、その声を受け取るための7つのステップを詳しくご紹介します。毎日の生活の中で意識的に実践することで、天使の存在をより深く感じられるようになるでしょう。

天使との繋がりを深め、メッセージを受け取る方法

ステップ1. 天使に助けを求めてみる



天使はあなたをいつでも助けたいと思っていますが、自由意志を尊重するため、あなたからの依頼がなければ積極的に介入することはありません。つまり、「天使よ、私を助けてください」と意図的にお願いすることが重要なのです。

実践方法

- ・ 朝起きたときや寝る前に、「天使の導きを受け入れます」と心の中で唱える。
- ・ 声に出して「天使よ、今私が進むべき道を教えてください」と祈る。
- ・ ノートに書き出すことで願いを明確にする。(例：「私の人生に最善の導きを受け取ることを許可します」)

ポイント：ちゃんと助けてもらえるだろうか？無駄なんじゃないか？など思わず、ただ素直に助けを求めてみてください。声に出す場合はボソボソ言うのではなく、人に聞こえるくらいの音量がおすすめです。

ステップ2. 天使からのメッセージを意識してみる



天使は私たちに直接語りかけるのではなく、サインやシンボルを通じてメッセージを伝えることがあります。ふと目に入る白い羽、繰り返し目にする数字、特定の曲が突然流れるなど、さまざまな形で現れます。

実践方法

- ・ 何度も目にする数字（エンジェルナンバー）に注意を向ける。
- ・ 特定の鳥や蝶を繰り返し目にしたり、羽が落ちていることに気づいたら、それが天使からのメッセージだと意識する。
- ・ 感じたインスピレーションを大切にする。

ポイント：エンジェルナンバーは1 1 1 1や8 8 8 8などのゾロ目、1 2 3 4などの規則的に並んだ数字を偶然目にする場合です。ずっとスマートフォンを握りしめていて目にする・時計をじっと見つめ、ゾロ目になるのを待っている・などはエンジェルナンバーではありません。あくまで偶然目にしたものがメッセージです。

ステップ3. 静かな時間を持つ



天使のメッセージは静寂の中で受け取りやすくなります。日々の忙しさの中でも、ほんの数分でもよいので、心静かに天使に意識を向ける時間を作りましょう。

実践方法

- 朝や夜、数分間の瞑想をする。
- 目を閉じ、ゆっくりと深呼吸しながら、天使の存在を感じる。
- 心が落ち着く音楽を流しながら、リラックスした状態で過ごす。

ステップ4. 天使からのメッセージを受け取ってみる



天使はサインやシンボルとしてメッセージを送ることがありますが、それ以外にも、あなたの心にふと浮かぶ言葉や映像、インスピレーションとして送ってくることもあります。この時大切なのは、「これは私の想像にすぎないのでは？」と疑わないこと。一旦素直に受け入れることです。

実践方法

- ・ 天使に「今、私に必要なメッセージをください」と頼む。
- ・ 浮かんだ言葉やイメージをそのまま受け取る。
- ・ 気づいたことを書き留め、後で振り返る。

ポイント：意味がわからなくても、まずは書き留めておくことが大事です。そして記録したことを振り返ることが大切です。

ステップ5. ジャーナルを使う



天使からのメッセージは、日々の中で少しずつ降りてきます。夢の中で感じたこと、頭に浮かんだメッセージなどは記録しましょう。そうすることで、天使との対話がよりスムーズになります。時折読み返し、何に対してのメッセージなのかを定期的に振り返ってみましょう。

実践方法:

- ・ 朝起きたら、夢に出てきた内容をメモする。
- ・ 1日の終わりに「今日受け取った天使からのメッセージ」として気づきを書く。
- ・ 天使への質問を日記に書き、翌日以降に答えがどのように現れるか観察する。

ポイント：イメージや映像、シンボル（記号や象徴的なもの）が出てきた場合、記録と合わせて絵を描いてもよいでしょう。

ステップ6. 夢の中で天使と繋がる



天使は、私たちが眠っている間にもメッセージを届けてくれます。寝る前に意図を持つことで、夢を通じてより明確なサインを受け取ることができます。

実践方法

- ・ 寝る前に「今夜、天使からのメッセージを受け取ります」と意図する。
- ・ 朝起きたら、夢の内容を思い出し、気になった部分を記録する。
- ・ 夢に出てきた象徴やシンボルの意味を調べてみる。

ポイント：夢でメッセージを受け取るのは、少しレベルの高い内容です。なぜなら夢は目が覚めると忘れてしまっていることもあるからです。その場合、サインやシンボル、言葉や映像であなたに直接メッセージが届けられることもあります。もし夢で受け取れなかったとしても、他にメッセージと感じられることがあるかどうか、振り返ってみましょう。

ステップ7. 感謝を伝える



天使はいつでもあなたをサポートしてくれています。その存在に気づいたとき、あるいは何か良いことが起こったときに「ありがとう」と感謝の気持ちを伝えることで、天使との繋がりがさらに深まります。

実践方法

- ・ 「天使よ、導きをありがとう」と声に出す。
- ・ 目を閉じ、心の中で感謝の気持ちを込めて祈る。
- ・ 日々の中で、小さな奇跡にも感謝する習慣を持つ。

そして最後に、とても大切なことをお伝えしますね。

受け取ったメッセージの内容を精査してみる



天使からメッセージを受け取った時、特に慣れていないうちは「本当にメッセージなのだろうか？」
「この内容で正しいのだろうか？」と考えてしまうことがあります。

そんな時は一旦受け取っておき、後で確認することで何に対してのメッセージだったのか知ることができます。ですから最初は、受け取って記録して精査する、の繰り返しがおすすです。

しかしメッセージの内容によっては、注意深くないといけません。
それはあなたに対して不安を煽ったり、恐怖を与えるような内容のメッセージです。

例を挙げるなら災害の予言、事故の予言、こうしないと不幸になるなど、あなたに指図をするような内容のものです。ステップ1にもあるように、天使はあなたの自由意志を尊重します。ですから、あしろこうしろと手取り足取り指図することはありません。

つまり天使以外の存在が、悪意を持って送ってきたメッセージの可能性が高いのです。

もし、そんな内容のメッセージを受け取ったり、判断に困る内容のメッセージを受け取ったならば、それらは受け取らずに処分すべきです。また同時によいメッセージを受け取ったいた場合、すべてのメッセージを受け取らないことです。記録として残す場合、明確にわかるようにしておきましょう。

苦言や改善のメッセージと間違えないように。

まとめ

天使は常にあなたのそばにいて、あなたを愛し、導いてくれています。この7つのステップを実践することで、天使との繋がりを強め、必要なメッセージをより明確に受け取ることができるでしょう。

まずは、毎日少しずつでも意識してみてください。あなたが天使の存在を信じ、心を開くことで、その導きはさらに力強くなります。

天使の愛と光が、あなたの人生に溢れますように。



奄海るか（あまみるか）プロフィール



霊能者でサイキックミディアム（霊媒）。「薔薇の魔法」を扱う全世界3人の魔法師の1人でもある。サイキックリーディング（霊視）・ミディアムシップリーディング（霊媒）をメインに、あなたに必要なメッセージや亡くなった人からの声を伝えている。ブロック解除も得意。

奈良県奈良市生まれ・10才の時にタロットに出会う。たった22枚のカードを適当に引いても答えが出る事に衝撃を受け、趣味となる。

高校卒業後は郵便局・銀行・証券会社・信用金庫と金融機関に17年勤務。1万人以上の顧客アドバイスを行う。自分を占って「運命の相手に出会う」と出た年に夫と出会い、結婚。ある日、昔テレビで見た占い師さんが気になりネット検索。ご縁が繋がり、教をを請う。

「早くプロになりなさい」と言われたことを切っ掛けに2009年活動開始。当時はタロット占い師としてデビューするも、霊能力が徐々に開花。2016年よりサイキックリーディングメインで活動する。鑑定件数は累計6000件を超える。現在は大阪市北区、南森町の鑑定ルームが拠点。

占いアプリ「よく当たる占い極限霊視◆靈感タロット」監修他、雑誌花とゆめ、PHPくらしらく〜等、雑誌にも多数執筆。趣味はダイビング。猫好き