

東洋医学の視点

医学の視点は、おおざっぱに2つに分けると「東洋」と「西洋」に分けることができます。

東洋 → にんげん全体を「統合的に」診る
自然治癒力を引き出す
全体のバランスをととのえる

西洋 → 症状が出ている部位を「分析して」診る
外科的処置をしたり、物質を補填したりする
薬でコントロールする

東洋 → にんげん全体を「統合的に」診る
自然治癒力を引き出す
全体のバランスをととのえる

西洋 → 症状が出ている部位を「分析して」診る
外科的処置をしたり、物質を補填したりする
薬でコントロールする

東洋と西洋では治療の方向性が真逆です。
(患者を「治す」というゴールは同じです)

心理カウンセリングと東洋医学は親和度が高いです。

- ・にんげん全体
- ・自然治癒力

- ・統合的
- ・ととのえる

このあたりのキーワードが
心理カウンセリングで重視しているものと同じなのです。

ということで、東洋医学の視点も知っておくと

あなたのカウンセリングの見立て・視点が
より深まったり、俯瞰的になったりするので

お客様の理解がより深まります。

東洋医学の視点① 「気」が乱れると病気になる

からだの「気」のバランスが崩れると、病気になる

→カウンセリングでも、「こころのバランスが崩れる」ことで
悩みやしんどさ、苦しみが生じている、という見方をします。

東洋医学の視点② 陰陽論

世の中のすべてのものには「陰」と「陽」がある
※東洋医学では、からだの部位や症状などは
陰と陽どちらかに属します。

→カウンセリングでも、「直感」と「論理」、「感情」と「思考」、
「与える」と「受け取る」など、さまざまな2極の視点があります。

東洋医学の視点③ 五行説

五行＝「火」、「土」、「金」、「水」、「木」それぞれが
お互いに影響しあう

※東洋医学では、体の臓器や症状ごとに
五行のどこかに属します。

→カウンセリングでも、からだとこころの相互作用を
重要視します。

東洋医学の視点④ 経絡

経絡＝血液や気などの生命エネルギーを
全身に送るための通り道

→カウンセリングでは、お悩みの状態とエネルギーが
滞っている からだの箇所との相互関係を活用して、
CLが話されるお悩みやしぐさなどから見立てを行います。

東洋医学の視点⑤ 診断の見立て

東洋医学では、診断の見立てとして「三因説」があります。

- 【三因】「内因」 → 精神的な要因。感情バランスの乱れ。
「外因」 → 体の外の要因。主に気候変化。
「不内外因」 → どちらでもない。
暴飲暴食、外傷、過労など。

→ カウンセリングでもお悩みの要因としてどういったものがあるのか？見立てをする時に感情のバランスがどうなっているのか？は必要ですよ。

東洋医学の視点⑥ 治療の方法

東洋医学では、からだ全体のバランスをととのえるための治療をします。鍼、灸、ツボ、漢方、薬膳など。

→カウンセリングでも、感情を癒すという心理療法を通じてこころのバランスをととのえ、CLをとりまく人間関係のバランスをととのえ、ひいては、CLの人間成長の方向性もととのえているのです。

五行に対応した「五臓」「五腑」「症状」「食べ物」などの一覧表

	木	火	土	金	水
対応する五臓	肝臓	心臓	脾臓	肺	腎臓
対応する五腑	胆嚢	小腸	胃	大腸	膀胱
病気が悪化しやすい季節	春	夏	土用	秋	冬
症状が現れやすい場所	目	舌	口	鼻	二陰・耳
病気を起こしやすい気候	風	熱	湿気	乾燥	寒
五臓を害する感情	怒り	喜・興奮	思考	悲・憂	怖れ
五臓を落ち着かせる食べ物	青菜 梅干し 麦茶	すいか にんじん 番茶	さつまいも たまねぎ みそ汁	だいこん れんこん 梨	ワカメ 黒ごま 小豆
五臓を落ち着かせる行動	運動	頭を冷やす	体を温める	スキンシップ 泣く	早寝早起き

東洋医学では、一般的にいう「五臓六腑」とは若干定義が異なる場合があるので注意。
例:生殖器は「腎」に含む。「五臓六腑」の6つめの「腑」は三焦(特定の器官ではなく、部位)。

東洋医学をもっと知りたい方は

ご自身で本を読んだり、検索したり、
実際に受けてみたりして

にんげんについての
より広い視点・より深い理解を身につけましょう！