



臓育とは

体のサインを読む、東洋医学の学び

監修 加藤 仁基／著 小椎尾 千佳

(代表・加藤 仁基より)

はじめに

この冊子の著者、小椎尾千佳さんのことを、最初に少しでもお話しさせていただきます。

実は彼女、東洋医学のことを「ちょっと怪しいもの」だと思っていたそうです。なんだか宗教っぽい。スピリチュアルな世界の話でしょう、と。正直、その気持ちはよく分かります。東洋医学は、そういうイメージを持たれがちです。

その彼女が、私の腸セラピースクールを受講したことをきっかけに、初めて東洋医学にきちんと触れました。最初は「怪しい」と思っていたものが、学ぶほどに、驚くほど理にかなっていることに気づいていったそうです。季節と体調のつながり。感情と内臓のつながり。それまで「なんとなく感じていたこと」が、東洋医学では、ちゃんと説明できる現象だった。

その面白さにのめり込み、いまでは漢方養生指導士という、東洋医学の専門家になりました。正直に言うと、東洋医学については、もう私よりも詳しい。教える側だった私が、いつのまにか追い抜かれていました。これは、悔しさ半分、嬉しさ半分の話です。

まったくの素人で、しかも「怪しい」と疑ってさえいた。そんな人だからこそ、同じように構えている方の気持ちが分かります。だから彼女の話は、東洋医学に初めて触れる方にも、ずっと入ってくるのだと思います。

ここからは、小椎尾に譲ります。半信半疑のまま、読み始めて大丈夫です。

第一章

「また調子が悪い」と、自分にバツをつけていた

日本腸セラピー協会で、東洋医学と養生をお伝えしている、小椎尾千佳です。



小椎尾 千佳（漢方養生指導士）

最初に、少しだけ、私自身の話をさせてください。

かつて私は、自分の体が、好きではありませんでした。

気持ちの弱さ。体の疲れ。季節ごとにやってくる不調の波。「また調が悪い」「どうして私は、こうなんだろう」「根気がない」。いつも自分の身体にバツをつけていました。

病院に行っても異常がない。だから、「気のせいです」「ストレスです」。そう言われるだけ。病院にいくたびに、気持ちの置きどころがな

く、ずっと自分の弱さとして、見ないようにして、蓋をして生きてきました。

たぶん、同じような思いを抱えている方は、少なくないのだと思います。外の健康情報に振り回されて、何が正解か分からなくなったり。いまの自分の状態を受け入れてもらえなくて、つらくなってしまうたり。

この冊子は、そんなふうに、自分の体と少し仲が悪くなってしまった方に向けて書いています。

第二章

不調は、体からのサインだった

そんな私が、東洋医学と出会って、はじめて気づいたことがありました。

気持ちの弱さも、体の疲れも、季節の波も。今まで私が否定しつづけてきたことの全部が、ばらばらの「ダメなところ」ではなくて、ひとつにつながった、体からのサインだったということ。

それが分かったとき、見方が180度、変わりました。

自分の体や心と向き合うことが、好きになりました。否定しつづけてきた体を、信じられるようになりました。すると不思議なもので、暮らしの中で、少しずつ行動が変わっていきました。その積み重ねが、私の人生まで変えてくれました。

あなたの体は、ずっと、あなたにサインを送っています。

それを「また不調だ」とバツにするのではなく、「体が教えてくれている」と受け取れるようになる。臓育は、そのための学びです。

東洋医学という、もうひとつの目

東洋医学と聞くと、漢方薬や鍼灸を思い浮かべる方が多いかもしれませんが。それも東洋医学の一部ですが、根っこにあるのは、二千年以上かけて受け継がれてきた、体の見方そのものです。

西洋医学は、症状や病気を見ることが得意です。検査の数値があり、固定の基準値があり、悪いところを特定して、抑えたり、取り除いたりします。急な不調には、とても心強い力です。

東洋医学は、少し向いている方向が違います。症状ではなく、その人の全体を見ます。同じ「冷え」でも、人によって背景が違えば、手当ての方向も違う。

そしてこの学びは、病気になる前だけのものではありません。どんな状態にある方にとっても、自分の体と付き合っていくための、手がかりになります。体の中にある力に目を向けて、自分が自分を支えられるようにする。

東洋医学が目指すのは、病気がないという状態だけではありません。心と体の状態に気づいて、自分で心地よい暮らしに調整していけること。そこに、東洋医学の本質があると、私は思っています。

どちらが正しい、という話ではありません。両方の目を持っていると、体を、より立体的に見られるようになります。心の状態、食べものの好み、季節、ふだんの行動。いろんなところから、体の情報を受け取れるようになる。ばらばらに見えていたことの、つながりを感じられるようになるのです。

五臓というものさし

東洋医学には、「天人合一」という言葉があります。人の体の中には、自然界と同じ仕組みがある、という考え方です。

その自然界と体を読み解くものさしのひとつが、「五臓」です。肝・心・脾・肺・腎。

ここで大切なのは、五臓は、西洋医学でいう臓器そのものではない、ということです。肝臓や心臓という「物体」ではなく、体の「はたらき」のグループ名。それぞれが、感情や、季節や、体の部位とつながっています。

たとえば、日本語には、お腹にまつわる言葉がたくさんあります。腹を決める。腹が据わる。腹を割って話す。腹が立つ。昔の人は、体と心がつながっていることを、暮らしの実感として知っていたのだと思います。私たちの協会が「腸」から始まったのも、このお腹と心のつながりを、触れる現場でずっと実感してきたからです。



五臓を学ぶと、この「つながり」が、少しずつ読めるようになります。最近、こういう気持ちになりやすいのは、どこが疲れているサインかもしれない。この季節に調子を崩しやすいのは、偶然ではないかもしれない。

自分の体に、あたりをつけられるようになる。それが、五臓というもののさしの力です。

臓育は、「自分の専門家」になる学び

「臓育」は、臓を育てるという造語です。自分の五臓のサインを読んで、それを暮らしのセルフケアに変えていく。自分の本来の力を育て、引き出していく。そんな思いを込めました。

かつての私のように、自分の体に可能性を感じられずにいる方に届けたいと思っています。体のサインを知ることで、「自分にはまだできることがある」と気づいてほしい。その感覚を一人でも多くの方に感じてほしいから、この学びを作りました。

東洋医学の発信では、体質のタイプ分けが、よく重視されます。あなたは
何タイプ、だからこれをしましょう、というものです。タイプ分けは、入り口としては役に立ちます。でも私が本当に届けたいのは、その先のことです。

自分のサインを、自分で読めること。誰かの平均ではなく、自分だけの傾向をつかむこと。そして、対策を、自分の生活に合う形に落とし込めること。

だから臓育では、決まりきった答えをお渡しすることよりも、一緒に考えることを大切にしています。今、体はどんな状態なのか。どう手当てしていくといいのか。その過程を一緒にたどるうちに、外の情報に振り回されるのではなく、自分で考えて、自分で選べるようになっていきます。



決まった答えではなく、一緒に考える

受講してくださった方からは、こんな声をいただいています。

- 生まれ持った体を、もっと大切にしようと思えた。
- 無理をしているサインに、早めに気づけるようになった。
- 自分の天気予報のように、使えるようになった。

私はこれを、「自分の専門家になる」学びだと思っています。

そしてこの学びは、自分のためだけでは終わりません。家族の小さな変化に気づけるようになった、という方もいます。セラピストの方なら、言葉にならない体のサインを拾えるようになり、相手の方に寄り添う力そのものが深まっていきます。

第六章

学び続けられる場所として

臓育を学べる場所として、私たちは、日本腸セラピー協会のなかに、臓育スクールを開いています。オンラインで、ご自宅から、ご自分のペースで学べます。



オンライン講座のようす

学びには、順番があります。まずはベーシックで、五臓と陰陽五行を学びます。体をズームで見て、サインと臓のつながりを拾えるようになる段階です。その先のアドバンスでは、気血水や陰陽という、より広いものさしを学び、体を引いて、立体的に見られるようになっていきます。

ここで大切にしているのは、専門的な知識を覚えることではありません。学んだことを、ご自身の生活で、ひとつでも試してみること。「行動に変えるまで、生活に落とし込むまでが、学び」。それが、臓育スクールの合言葉です。



講座でのひとコマ

協会の学びは、講座が終わったら終わり、ではありません。質問できる場や、実践を分かち合える場を通して、卒業したあとも、ひとりにしない。そういうつながりを、大切にしています。



学びに集う仲間たちと

おわりに

ここまで読んでくださって、ありがとうございました。

臓育は、特別な誰かのための、難しい学問ではありません。「また調子が悪い」と、自分にバツをつけてきた毎日を、「体が教えてくれている」と受け取りなおす。その入り口です。

あなたの体は、今日も、あなたにサインを送っています。

それを读めるようになったとき、体との付き合い方は、きっと、少しやさしいものになっていきます。

学んでみたくなった方は、30分の無料相談で、お気軽にお話しください（cho-therapy.com/contact）。「興味はあるけれど、自分にできるか分からない」という段階で大丈夫です。

公式LINEでは、季節の養生やセルフケアのことを、これからもお届けしていきます。あなたの暮らしの、小さな手がかりになればうれしいです。



臓育とは | 体のサインを読む、東洋医学の学び

監修 加藤 仁基／著 小椎尾 千佳

一般社団法人 日本腸セラピー協会

Web cho-therapy.com / Instagram @cho_therapy