

五神

こころのはたらき



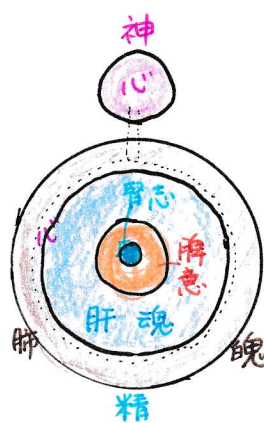
中医学では、五臓六腑の五臓に
関わる五つの感情(五志)の他に五神に
という精神活動(心のはたらき)を示
す言葉があります。

五志 - 外面から与えられる変化によるもの
五神 - 内面から湧き出てくるもの

2016年10月号の『五行説』に書きまし
たが、肝心脾肺腎の五臓と感情は
密接にかかわっていて、例えば、
怒りすぎれば肝を傷め、肝を傷め
るとイライラ怒りやすくなるとい
う考え方です。

腎	肺	脾	心	肝
五臓				
一	一	一	一	一
恐	悲	思	喜	怒
一	一	一	一	一
志	魄	意	神	魂
一	一	一	一	一
強い意志、信念、根気	本能・感覚	思考・思慮、アイデアを生む原動力	精神活動を統率する要	評価・判断する理性や知恵

なんだか難しいですが、こ
んなイメージだそうです。



すべての精神活動を主導する
心神

- 肝 状態
- 脾 過程
- 腎 意志
- 肺 本能

魄 - 誕生とともに備わっている機能。
泣き声を上げ呼吸を始める。知覚や目的の
ない四肢の運動(ばたつき)、唇に触れると吸引
動作をするなど。乱れると呼吸浅く、感情閉ざす。

魂 - 絶えず学習することにより発展・強化する。
感情や情緒の感覚、活動と抑制の両機能を
持つ。乱れると目標を失い、怒りやすくなる。

神 - 意識をつかさどり、外的刺激や内的体験を
含めて統合し、それらを蓄積する記憶や
学習機能を持ち、それらを元に判断を下す。
乱れるとこころが不安定になり眠りが浅くなる。

意 - 論理的な思考、計算能力をつかさどる。
他の四臓(肝心脾腎)に気血を供給し養う。
乱れると考えすぎて消化力が落ちる。

志 - 目標を立てて精神活動がスタートする。乱れると
不安や恐れで動けなくなる。

神 - なくなっても精神活動は行えますが、道理
にかなた調和のとれた活動には全体の調和が不可欠です。

にかなた調和のとれた活動には全体の調和が不可欠です。

つぼのツボ

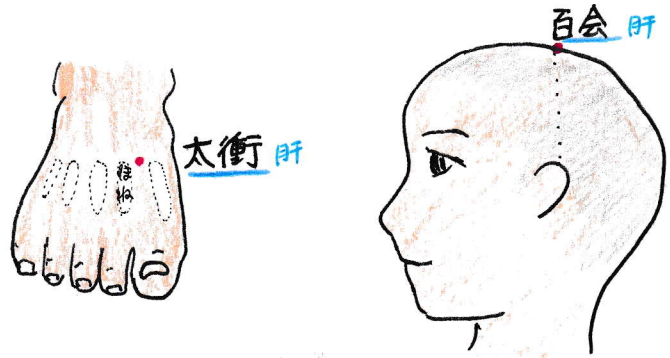
よく使われるツボです。ゆっくりじんわり押してみてください。

魂(肝) 情動コントロール

太衝... 足の親指と人差し指の骨の間を
なぞっていき、交差するところ

肝兪... 肋骨を両手でガシッと掴んで
親指が当たる、背骨の両脇 指2本分外側

百会... 耳の上端を親指で押さえて、頭頂部へ
中指を伸ばして、両手の中指がつながる中い

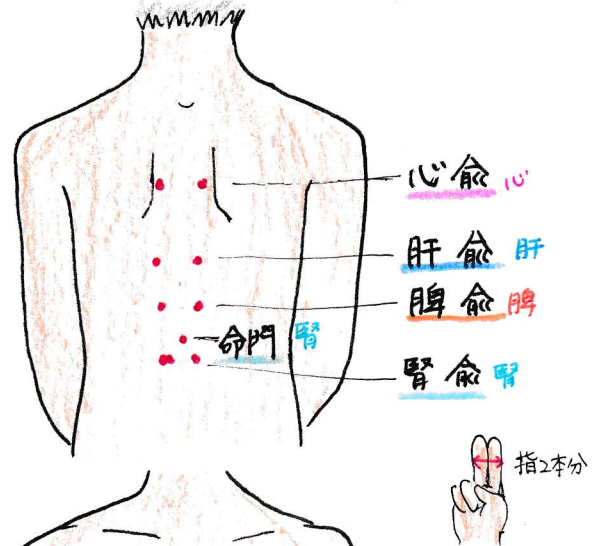


神(心) 精神安定

心兪... 背骨と肩甲骨の間で、肩甲骨の下から
うかつあたりのところ 指2本分外側

神門... 手首内側、手首のシワの小指側に
あるくぼみ

内関... 手首のシワから指3本分、肘側の中央

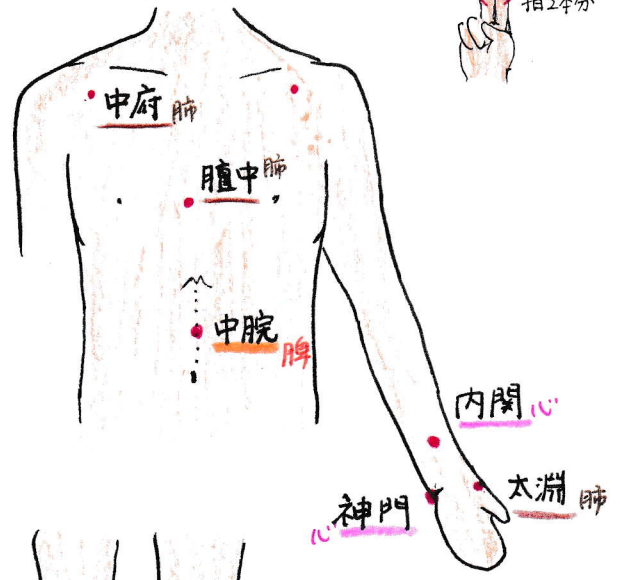


意(脾) 思考調整

足三里... 膝の皿の下のかぼみから下に指4本分

脾兪... 第11と第12胸椎(肋骨1番下)の間
指2本分外側

中脘... みぞおちとおへそを繋いだ線の真ん中



魄(肺) 感覚と呼吸

中府... 鎖骨の下を外側に向かってたどり、
止まることから指1本分下

膻中... 乳頭と乳頭の間

太淵... 親指のつけ根の出張した骨の下

志(腎) 意志とエネルギー

命門... おへそのちょうど真裏の背骨の上

太溪... 内くるぶしとアキレス腱の間の
くぼんだところ

腎兪... ウエストの一番くびれたあたり
腰椎から指2本分外側



参考文献
標準東洋医学(金原出版)
黄帝内经(医道の日本社)
Voyage.鍼灸マガジンvol.96
中医臨床
COCOKARA 中医学情報サイト