

五行思想とは、中国古来より伝わる思想で、すべてのものは「**木、火、土、金、水**」の5つの元素によって成り立つという考え方です。それぞれの元素は二通りの相関関係があります。ひとつは「**五行相克説**」、もうひとつは「**五行相生説**」です。

五行相克説

五行相克説とは、それぞれがそれぞれをやっつける関係のことを示しており、**木→土→水→火→金→木**の順番に循環しています。

どういうことかという、

- 木は土の栄養を搾取する
- 土は水をせき止めて、流れをとめる
- 水は火を消す
- 火は金を溶かす
- 金は木を切り倒す

という関係になります。つまり、**相性の悪い関係**ということになります。

【相剋の順序】

木 → 土 → 水 → 火 → 金 → 木

肝 → 脾 → 腎 → 心 → 肺 → 肝

- は土の栄養を搾取する
- 土は水をせき止めて、流れをとめる
 - 水は火を消す
 - 火は金を溶かす
 - 金は木を切り倒す

という関係になります。つまり、**相性の悪い関係**ということになります。

【相剋の順序】

木 → 土 → 水 → 火 → 金 → 木

肝 → 脾 → 腎 → 心 → 肺 → 肝

五行相生説

五行相生説とは、それぞれがそれぞれを生み出す関係のことを示しており、**木→火→土→金→水→木**の順番に循環しています。ということかという、

- 木は燃えて火が生まれる
 - 火が燃えたあとには灰（土）が生まれる
 - 土の中からは様々な鉱物（金）が生まれる
 - 金属の表面が冷えて水滴（水）が生まれる
 - 水は根から吸収されて木が生まれる

という関係になります。つまり、**相性のよい関係**ということになります。例えば、**木の属性の人を中心に考えると、**

- ・ **水の癒しは、自分を生み出すもの。つまり、自分に良いところを伸ばしてくれるもの**
- ・ **火の癒しは、自分が生み出すもの。つまり、自分の悪いところを取り除いてくれるもの**
- 土の癒しは、自分が勝っているもの。つまり、自分の悪いところを伸ばしてしまうもの**
- 金の癒しは、自分が負けているもの。つまり、自分の良いところが殺されてしまうもの**

ちなみに、自分と同系統の癒し、例えば木の属性の人に対する木の癒しというものは、同属なので、良いときにはとても良いが、悪くなるととことん悪くなるという性質をもっています。扱いが非常に難しいので、はじめのうちはあまりおすすめできません。**自分の属性をしっかりと認識していないと、癒しの効果がマイナスにでてしまう**

【相生の順序】

木 → 火 → 土 → 金 → 水 → 木

肝 → 心 → 脾 → 肺 → 腎 → 肝

五行	木	火	土	金	水
五華	爪	面色	唇	毛	髮
五役	色	臭	味	声	液
五果	李	杏	棗	桃	栗
五穀	麦	黍	稷	稻	豆
五畜	雞	羊	牛	犬	豚
五臭	羶	焦	香	腥	腐
五液	淚	汗	涎	涕	唾
五神	魂	神	意智	魄氣	精志
五声	呼	笑	歌	哭	呻
五志	怒	喜	思	憂	恐
五味	酸	苦	甘	辛	鹹
五主	筋	血脈	肌肉	皮毛	骨髓
五官	目	舌	口	鼻	耳
五音	角	徵	宮	商	羽
時間	平坦	日中	日西	日入	夜半
五方	東	南	中央	西	北
五氣	風	暑	湿	燥	寒
五音	角	徵	宮	商	羽

五季	春	夏	長夏	秋	冬
五能	生	長	化	収	蔵
五腑	胆	小腸	胃	大腸	膀胱
五臓	肝	心	脾	肺	腎
五色	青	赤	黄	白	黒

食材を五行に分類

食物は四気(四性)があり、古人は寒・涼・温・熱に分けていました。寒・涼は陰に属し体を冷やす働きがあり、温・熱は陽に属し体を温める働きがあり、どちらにも属さないものを平(へい)性としています。寒・涼、温・熱は、それぞれ程度の差を表しています。

そして、酸・苦・甘・辛・鹹の五味があります。五味は、舌で感じる味、つまり酸なら酸っぱいと感じるだけではありません。

五味は、以下の特性を持っています。

- 酸味-収斂・固渋作用
- 苦味-燥湿・泄降作用
- 甘味-補虚・緩急・潤燥作用
- 辛味-発散・行気作用
- 鹹味-軟硬・散結作用

五味は、五臓を養う味であり、過不足が生じると対応する臓腑が傷みます。さらに、食物には帰経があり、各経絡に選択的に働くということを古人は知っていたのです

それでは5つのエレメントの気質についてお話します。
今お伝えしたように食べ物や味や色や環境などは直接感情に影響していきます。
そしてそれぞれの感情は各臓器から発する感情と中医学では考えられています。

木の属性

大地に根ざした大木は、日々成長し、ゆるぎないその姿をたよって多くのものが集まります。木の属性を持つあなたは、誠実で面倒見がよく、情け深い人です。心が温かく気取らないあなたの周りには、自然と人が集まってきます。ただ、時に自己防衛が過剰になったり、用心深くなったりしてしまうこともあります。自信にあふれ責任感の強いあなたは、多くの人に頼りにされることでしょう。たとえば、可憐な花のような魅力のある人です。

(長所)

- 他人をはぐくみ、育てる
- マクロな状況にあわせて、自分を変えることができる
 - 知識欲が旺盛
- 少々の逆境にも立ち向かえる精神力がある
- 友人関係などネットワーク構築に長ける
- 挫折しても、そこから立ち直り、成長することができる
 - 基礎がしっかりとっている
- ゆっくり、着実に成長することができる

(短所)

- 自分の領域を持っており、譲らない
 - 急激な成長は望めない
- 自己防衛が過剰になることがある
 - 少し操作的なところがある
- 裏の意味を読みすぎて、失敗することがある

木の属性に**良い癒し**は、[水の癒し](#)と[火の癒し](#)です。水の癒しは木の属性にエネルギーを与え、良いところを伸ばしてくれます。火の癒しは木の属性の過剰なエネルギーを抜き、悪いところを取り除いてくれます。

木の属性に**悪い癒し**は、[金の癒し](#)と[土の癒し](#)です。金は木を殺すので、金の癒しはあなたの良いところを殺してしまいます。また、木は土を殺すので、土の癒しはあなたの悪いところを伸ばしてしまいます。木の属性にとって、木の癒しはあまりおすすめできません。

良いときにはすべての面においてプラスになるのですが、悪いときにはほとんどマイナスになるからです。良いところを伸ばして悪いところを取り除いていくために、[水の癒し](#)と[火の癒し](#)を積極的に取り入れていきましょう。

火の属性

燃え盛る炎は、明るくエネルギーにあふれ、人々に熱を与えます。

火の属性を持つあなたは、情熱的で魅力にあふれ、明るく精力的です。好奇心が強く、楽しいことが大好きなあなたは、物事に熱中することも多いでしょう。ただ、時に嫉妬に狩られたり、衝動的になることもあります。独創的で洗練されているあなたは、多くの人に影響を与えるでしょう。たとえるなら、燃え上がる炎のように妖艶な魅力のある人です。

(長 所)

- 明るく、活発
- 情熱的で、魅力的
- 闘争に打ち勝つエネルギーを持つ
- 一瞬の集中力、ひらめきがある。
- 発案、アイデア作りに長ける
- まわりを巻き込んで行動するのが得意

(短 所)

- 取り扱うのが難しい
 - 自己破滅的
 - 衝動的
- 持続させるのが苦手
 - 敵を作りやすい
- 不用意に近づくと痛い目にあう

火の属性に良い癒しは、木の癒しと土の癒しです。木の癒しは火の属性にエネルギーを与え、良いところを伸ばしてくれます。土の癒しは火の属性の過剰なエネルギーを抜き、悪いところを取り除いてくれます。

火の属性に**悪い癒し**は、**水の癒し**と**金の癒し**です。水は火を殺すので、水の癒しはあなたの良いところを殺してしまいます。また、火は金を殺すので、金の癒しはあなたの悪いところを伸ばしてしまいます。火の属性にとって、火の癒しはあまりおすすめできません。

良いときにはすべての面においてプラスになるのですが、悪いときにはほとんどマイナスになるからです。

良いところを伸ばして悪いところを取り除いていくために、[木の癒し](#)と[土の癒し](#)を積極的に取り入れていきましょう。

土の属性

母なる大地はすべてを受け入れ、めぐみをもたらします。

土の属性を持つあなたは、心が広く辛抱強い、受容性に富んだ人です。おとなしく愛想のよいあなたは、偏見もなく人の気持ちになれる人です。

ただ、受身であるがゆえに、弱気になったり怠惰になったりすることもあります。

あなたは多くの人を支える人になるでしょう。たとえるなら、おおらかでおちついた魅力のある人です。

(長所)

- どんなものでも受け入れる
- ふだんはとてもおとなしい
- 人の長所を見つけるのが得意
 - 相手に同調しやすい
 - 優しい
 - おちついている
- 環境適応能力も割りと高く、好き嫌いが無い

(短 所)

- 優柔不断
- 受動的過ぎる
- 自分から動くことがあまりない
 - 地味
 - 目立つことが嫌い
 - 意思を表すのが苦手
 - ぼーっとしている
 - 目立たない
 - 惰性で動く

土の属性に良い癒しは、火の癒しと金の癒しです。火の癒しは土の属性にエネルギーを与え、良いところを伸ばしてくれます。金の癒しは土の属性の過剰なエネルギーを抜き、悪いところを取り除いてくれます。

土の属性に**悪い癒し**は、**木の癒し**と**水の癒し**です。木は土を殺すので、木の癒しはあなたの良いところを殺してしまいます。また、土は水を殺すので、水の癒しはあなたの悪いところを伸ばしてしまいます。土の属性にとって、土の癒しはあまりおすすめできません。

良いときにはすべての面においてプラスになるのですが、悪いときにはほとんどマイナスになるからです。良いところを伸ばして悪いところを取り除いていくために、火の癒しと金の癒しを積極的に取り入れていきましょう。

金の属性

鍛えられた鋼鉄は、硬く粘り強い、また地中より生まれる宝石は、美しいほどの

規則性を持っています。金の属性を持つあなたは、公正できちんとしており、自制心が強く、粘り強い人です。正直者で理想主義者なあなたは、また鋭い洞察力も兼ね備えています。

ただ、規律を重んじるあまり、真面目すぎたり、頑固になったりすることもあります。あなたは多くの人を導くことができるでしょう。たとえるなら、宝石のようにきらびやかな魅力のある人です。

(長 所)

- しっかりしている
- 強く、鋭く、隙がない
- きっちり正確
- 自分の意見がしっかりしている
 - 規律に従う
 - 真面目

(短 所)

- 頑固で強情
- 負けず嫌い
- 相手に合わせるのが苦手
 - 状況に適応しにくい
- 敵、味方で判断することが多い
 - 冷たいところがある

金の属性に良い癒しは、[土の癒し](#)と[水の癒し](#)です。土の癒しは金の属性にエネルギーを与え、良いところを伸ばしてくれます。水の癒しは金の属性の過剰な工

エネルギーを抜き、悪いところを取り除いてくれます。

金の属性に**悪い癒し**は、**火の癒しと木の癒し**です。火は金を殺すので、火の癒しはあなたの良いところを殺してしまいます。また、金は木を殺すので、木の癒しはあなたの悪いところを伸ばしてしまいます。金の属性にとって、金の癒しはあまりおすすめできません。

良いときにはすべての面においてプラスになるのですが、悪いときにはほとんどマイナスになるからです。

良いところを伸ばして悪いところを取り除いていくために、[土の癒しと水の癒し](#)を積極的に取り入れていきましょう。

水の属性

大河や海は雄大でおおいなるめぐみをもたらし、時にすさまじいほどのエネルギーを発します。水の属性を持つあなたは、情愛深く、心の広い人です。多くのものに同調し、状況に適応する能力があります。ストレスからは縁遠く、マイペースで進むことができます。

ただ、適応しすぎるあまり、人の言いなりになりがちで、そのくせ独占欲がつかったりもします。あなたは多くの人を和ませる存在になるでしょう。

たとえるなら、みずみずしく、しっとりとした魅力のある人です。

(長 所)

- どんな状況にも瞬間的に順応できる
- 人をおちつかせたり、なだめたりするのが得意
 - ストレスをしょいこまない
 - 人間関係をスムーズにする
 - 洗練されている
 - 心が広い

(短 所)

- 流されやすい
- つかみどころがない
- 心に芯がない
- 惰性でうごきやすい
 - 熱を奪う
- その場しのぎなことが多い

水の属性に良い癒しは、金の癒しと木の癒しです。金の癒しは水の属性にエネルギーを与え、良いところを伸ばしてくれます。木の癒しは水の属性の過剰なエネルギーを抜き、悪いところを取り除いてくれます。

水の属性に**悪い癒し**は、**土の癒し**と**火の癒し**です。土は水を殺すので、土の癒しはあなたの良いところを殺してしまいます。また、水は火を殺すので、火の癒しはあなたの悪いところを伸ばしてしまいます。水の属性にとって、水の癒しはあまりおすすめできません。

良いときにはすべての面においてプラスになるのですが、悪いときにはほとんどマイナスになるからです。

良いところを伸ばして悪いところを取り除いていくために、[金の癒し](#)と[木の癒し](#)を積極的に取り入れていきましょう。

【相剋の順序】

木 → 土 → 水 → 火 → 金 → 木

肝 → 脾 → 腎 → 心 → 肺 → 肝

【相生の順序】

木 → 火 → 土 → 金 → 水 → 木

肝 → 心 → 脾 → 肺 → 腎 → 肝

しかし、ひとつの感情にいつまでもとどまってしまう時、

たとえば、木の人になりやすい状況は…

- ・何でも人のせいにして、怒りが溜まってしまう
- ・何をされても怒れない、言えない…都合のいい人扱いになる

火の人になりやすい状況は…

- ・嫉妬するあまり、相手を束縛しすぎたり、ヒステリックになったりする
- ・大切な人のことも、無関心になり、人間関係が寂しくなる

土の人になりやすい状況は…

- ・相手の感情に過剰に反応しすぎて自分が疲れてしまったり、依存されすぎて自分の時間が持てなくなったりする
- ・「他人のことはどうでもいい」と、自己中心的になる

金の人になりやすい状況は…

- ・被害妄想が強くなり、何でも「自分のせいだ」と思いこんでしまう
- ・罪悪感を感じる心が麻痺して、平気で人を傷つけたり、犯罪を犯したりする

水の人になりやすい状況は…

- ・些細なことでも、恐怖のあまり動けなくなるなど、過剰に臆病になる
- ・無鉄砲になりすぎ、危ない目にあう

私はお客様のトリートメント行う前に様々な情報を色んな所で拾って心と体とスピリットの部分でもサポート出来るような施術を心がけております。それによって見えなかった本当の原因についてヒントを差し上げる事と思いますのでぜひ専門家の私にご相談下さい。なお、日々の施術についての情報など FACEBOOK の弊社ファンページにございますので SAN DIEGO SHIATSU & MASSAGE でご観

覧頂ければ幸いです。

今後ともよろしくお願い申し上げます。

代表 小川由美