

## はじめに

あなたは東洋医学と聞いて、何をイメージしますか？

東洋医学といえば真つ先に、漢方薬や鍼灸治療などを思い浮かべる方が多いのではないのでしょうか？

東洋医学は古い、難しい、怪しげ、などと言われたりする一方で、理由はわからないけどよく効く、不思議、カラダに優しい、などと言われたりもしていますね。

漢方薬や鍼灸治療などの東洋医学は、一般的な西洋医学といった何が違うのでしょうか？ 東洋医学ってなんですか？ そう聞かれてちゃんと答えられるでしょうか？

東洋医学でもっとも重要なものは、〈気〉です。

東洋医学は、この〈気〉の状態を把握してコントロールすることをもっとも大切にしています。

病氣Ⅱ〈気〉の病ですね。そしたらもとの〈気〉Ⅱ元気、にするにはどうしたらいいのでしょうか？

それが東洋医学の根本なのです。

漢方薬も鍼灸治療も〈気〉を元気にするためのもので、単に症状を取り去ることだけが目的ではないのです。

## 病気は〈気〉の変調が原因

病気は〈気〉が病んだ状態のことです。病む、変調する、その一番の原因はメンタルの不調です。

メンタルの不調、それを引き起こすのはほとんどが人間関係の悩みです。みなさん、悩んでいます。人の悩みの90パーセントは人間関係にあると言われていますが、どうしてそうなるのかわからずに苦しんでいます。

この手の悩みを解決しようとして、血液型占いからカウンセリングまで、さまざまな方法が生まれては消え、そしてまた生まれてきますね。

そんな中、東洋医学の理論はこのような人間関係の悩みにとっても役に立つのです。古くても大丈夫。治療のときに使う東洋医学の理論、〈気〉の理論を人間関係にまで広げて考えてみよう！

この本は、こうした悩みがいったいなぜ起きるのか？ どうしたらいいのか！ について東洋医学的な理論を使って解決に導くためのものです。

読み進めるうちに、今まで気づかなかった自分や他人についての新しい見方が自然に身につくように、今後の人間関係に生かせるように書かれています。

そして何より東洋医学は医学です。元気に生きるための手助けになる方法、ココロとカラダの健康、これがこの本のメインテーマです。

そのための方法論は、古くても今まで何千年もアジアの人々の中で受け継がれ、自然淘汰にもめげず生き残ってきた理論、東洋医学です。

この本の使い方は簡単ですから、ガンガン使い倒してください。

そして、どうか新たな自分を発見し、これからの人生を楽しく、しぶとく生きてください。

バランスOK?

