

2009 夏 TCMN in 八王子・予定と抄録

8月8日（土）

13:15~14:15 全体講演

兵頭明（後藤学園中医学研究部長）

テーマ：**今の日本に中医報！！**

～ストレス、生活習慣病、超高齢社会、少子化などの諸問題を一括分析～

2008 夏 TCMN では、中医学の「総合性と専門性の発揮」をテーマにさせていただきました。後藤学園中医学研究部ホームページにアップ中です。そして今年は「**今の日本に中医報！！**～ストレス、生活習慣病、超高齢社会、少子化など」のテーマをいただきました。いかにも大変そうですが、中医学にかかればそれほど大変ではないのかも知れません。その「**秘密**」は（！）どこにあるのでしょうか。

この7月にある本を出版しました。「人の成長・発育の秘密、老化の秘密、美容の秘訣、健康法の神髄、ストレスとの接し方、ダイエットの落とし穴、物忘れの秘密、尿もれの改善法、転倒予防の秘訣」、これらはとても興味をそそるテーマですが、**中医学を簡単（！）**に勉強すれば、これらの内容をすべて理解し、解決法がでてくるのです。中医学的なものの見方・考え方がある程度できるようになれば、皆さんにもすぐ答えが見えてくるようになることでしょう。

試しにこの場でこれから60分間、一緒にチャレンジしてみましょ。おそらくこの場のほとんどの参加者が、**わかったつもり**になることでしょう。後は少し詰め（トレーニング）を行うと、「わかったつもり」から「**わかったぞ！**」の領域に到達することができることでしょう。まずは重要な法則性が見えてくるのがコツです。小さいことにこだわっていると挫折する可能性がでてきますよ。

今日は、大きな法則性をまず理解してもらい、上記の多くのテーマに共通しているものが何なのか、そしてそれぞれのテーマがもっている特殊性は何なのか、ということで紹介していきましょう。それによって中医学のものの見方・考え方、問題を解決していくコツがわかってくることでしょう。

すべての諸問題に対して、「本」と「標」を考える習慣をつけましょ。これが弁証論治のコツ、近道です。

問題を解決する手順も重要です。これについては「標本緩急」についてしっかりと把握しておきましょう。弁証論治のポイントは確かに本治にあります。が、なんでもかんでも本治ということではなく、標治が非常に重要な場面もあるのです。**頭を「やわらかく！」**、そして全体を見つつ、局所にもしっかり目がいきとどくような習慣と態度を身につけましょ。また「**目くばり、氣くばり、心くばり**」を実践するよう努力して欲しいですね。