中医心理学の視座

黒木賢一

Ⅰ）はじめに

2011年5月に中国の北京で「第四回国際中医心理学会」が開催された。日本からは早稲田大学名誉教授の春木豊先生のグループが第一回目の学会から参加しており，筆者もこのグループのメンバーの一人である。発足まもない国際学会であるが，時代の流れの中で必然的に生まれたと考えられる。歴史的に見れば，経済発展の中心地が，文化と時代精神を創ってきた。18～19世紀のヨーロッパにおける産業革命は，新たな文化（文学，芸術，音楽，建築など）による「時代精神」が生まれた。基礎心理学の領域では，1879年にヴィントがライプチッヒ大学に実験室を作ったことから始まると言われている。臨床心理学の領域はフロイトの精神分析学から始まり，ユングの分析心理学が生まれた。20世紀初頭，経済の中心はアメリカに移り，ヨーロッパからフロイトの精神分析学，ユングの分析心理学がアメリカで盛んになった。またワトソンやスキナーの行動主義的心理学も影響力を発揮した。そして，アブラハム・マズロー，ロロ・メイ，カール・ロジャースなどの新たな視点からの人間性心理学が生まれ，その流れから，西洋の知識と東洋の知恵が融合したトランスパーソナル心理学に発展したのである。21世紀に入り，経済の中心は中国・インド・韓国・日本と東アジアに移ってきている。このような時代精神の変化の中で，古くて新しい「中医心理学」が注目されつつある。

本稿では，まず中医学の身体論について概観してみる。中医学における身体論について，微細な身体に流れる気・血・水の働きによる五臓六腑について説明する。その根底には基本概念としての五行理論がある。次に，中医心理学の一部の基礎理論である「形神合一論」，「心主神明論」，「五臓情志論」，「陰陽睡夢論」について説明する。中医心理学は中医学のから生まれてきた心理学であり，古典である黄帝内経素問・霊枢を基本にしているがゆえ，その内容を現代的に読み取る必要がある。

Ⅱ）中国医学の身体論

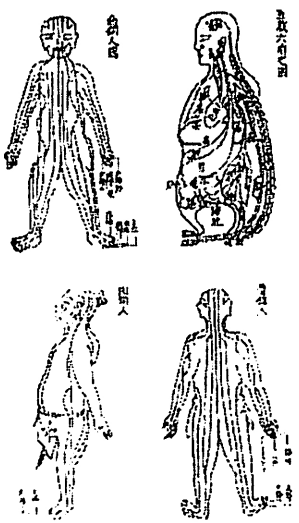
1　微細な気の身体

私たちが慣れ親しんでいる西洋近代医学は，身体を解剖学的な視点から眺め，部分としての臓器に焦点をあて，「粗大身（gross body）」を取り扱ってきた。しかし中医学（中国医学，東洋医学）では，臓器そのものよりも，それらを働かす気の流れによって機能する「微細身（subtle body）」を重視しきた。石田（1987）によれば，中国では「身体を開い

て見た場合でもその身体にそそがれる眼差しがまったく異なっていた」と述べている。その眼差しとは，身体における臓腑の役割は，あくまでも気，血，水の流れによって機能する身体を中国では重視したのである。

図1は明時代に著された『鍼灸聚英』に，解剖図の「五臓六腑之図」と経絡を示した正面・側面・背面の三方向から描かれた「流注図」が気の流れを中心に描かれている。五臓六腑の図では，各臓腑の位置が示されている。解剖図が側面図ひとつだけであり，経絡を三方向から描き，ひとつひとつの経絡について細かなネットワークを描いている。この図からも微細な身体を問題にし，臓器の機能よりも気の流れを重要視していたかが伺える（石田，1987・1995，上野，1994）。

図1　五臓六腑之図



『気流れる身体』より

中医学では，粗大身と共に存在するもう一つの微細身を問題にしてきた。その微細身とは，気が流れる身体のことであり，気を循環させる通路を「経絡」という。経絡は五臓六腑，血脈，筋肉，皮膚と全身を一つの有機体として働いている。経絡には経脈と絡脈がある。経とは体の縦（上下）を流れる太い流れ，絡とは横（左右）を流れる細い気の流れであり，経絡上に気のたまる点を経穴（ツボ）と呼ぶ。経絡は手足三本ずつの陰経と陽経に分かれており十二経絡（正絡）と八本の奇経八脈から成っている。

『霊枢』の経脈篇によれば，気の流れを肺経よりはじめ，「肺は手の太陰の脈で，中焦より起こる」と書かれている。中焦とは，横隔膜より下で臍より上で中院の部位で，実際にある臓腑ではなく「飲食物を消化し，それを気，血，水（津液）と化して全身にめぐらし，体内の水路を整え，不要の物質を尿，便として排泄させる総合的な機能をもつ」もの

とみなし，身体の部位により上焦・中焦・下焦と分けている（山田・代田　1979）。それを三焦という。三焦に関して図２を参照してほしい。手の三陰経は上腹部から胸部の内側（中焦），そして指先に向かう「手太陰肺経」「手厥陰心包経」「手少陰心経」がある。足の三陰は足の指先から腹部から胸部の内側に向かう「足太陰脾経」「足厥陰肝経」「足少陰腎経」がある。手の三陽には，手の指先から頭へと向かう「手陽明大腸経」「手少陰三焦経」「手太陽小腸経」がある。足の三陽は頭から足に向かう「足陽明胃経」「足少陽胆経」「足太膀胱経」がある。これは身体に流れる川のようなネットワークシステムとして，皮膚，筋肉，各臓器をつなぎ，全身を一つの有機体として働いている。

微細身を理解するには，図１に示した流注図の経絡を中心とした「気の身体」をイメージすればよい。この経絡のラインのみをイメージしてみれば，異なった次元の身体として見えてこないだろうか。実際には目には見えない「気の身体」が本来的ないのちの働きなのである。

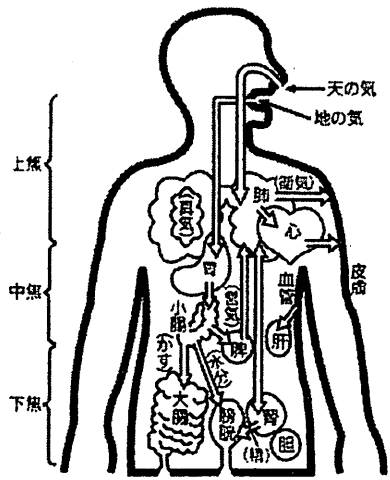
中医学では，このような経絡上での気の流れで形成された微細身を重要視している。また，これらの気のネットワークは身体内に留まることなく，外界には解放系でつながっており，広義の気としての働きがある。『素門』の「生気通天論篇」では，天人相応に関して，「人間は自然界からかけ離れて生活することはできないこと，人間と自然界との関係は非常に密接なものである」と述べている（南京中医学院編，1991）。このように中医学では，天地ともつながった身体を問題にしてきたのである。

2　身体に流れる「気・血・水」

気には生まれつきもちあわせた先天の気とその後に生じる後天の気があると言われている。先天の気は，心身の発育の基礎であり生命活動の原動力となる。先天の気の質と量は，生まれたときから個々人によって定まっているとされている。後天の気は，呼吸によって天の気が肺に入り，飲食物によって地の気が消化吸収して，身体の中に入り，成長と共に育まれていく。気は体内を絶え間なく巡り，血や水が身体の隅々まで行きわたるのを助け，成長や代謝を促したり，邪気が進入しないように身体を守る。また，五臓六腑を経由して全身に行き渡りそれぞれの内臓活動の推進力となる。気，血，水の働きを図２（黒木，1998）を説明する。

口から入った飲食物はまず胃で消化され小腸に入る。小腸でさらに消化され，その中から精微物質と呼ばれる栄養成分が脾に送られ，残りは大腸，膀胱へと送られ体外へ排出される。一方，脾に入った精微物質は，ここから「水穀の精気」になり肺に上がってく。この地の気と呼吸から入ってきた天の気が混じり合うことで真気（元気）が作られる。このとき，体に必要な水分も気と共に水蒸気のようなかたちで，脾から肺へ上がり，全身に噴水のようにまかれる。そして，からだの内外を潤す。肺に上がった水分の一部は血へと姿を変える。また余分な水は腎に下ろされ，膀胱から排出される。真気は大きく分けて３つに分かれる。一つは腎（じん）に降りていき精気として腎に蓄えられる。二つは皮膚表面に送られ，外邪から身を守る「衛（えい）気」となる。三つは心の働きをたすけ「営（えい）気」として，脈管内や経

図2 気・血・水の働き



『「自分らしさ」を見つける心理学』より.

絡内で働き，脈管内では血を生成し，血が流れる先導役となり血液と共に体の隅々まで行きわたる。そして，心の働きで全身をめぐった血や余分な血は肝に蔵されるのである。このように気・血・水がお互いに結びつき五臓六腑と関係しながら身体を巡り，臓腑の気として「心気」「肺気」「脾気」「肝気」「腎気」があり，各臓腑の働きを司っているというのが東洋医学独特の生理学である。

神戸中医学研究会（1999）によると，気・血・水に「精」を加え，これらは人体を構成する基本的な物質であり，生命活動及び臓腑，経絡，組織，器官の生理的機能が維持されているという。そして，「気は機能面が主体であり，陽気とも云われている。血・津液・精は物質面であり，まとめて陰液と呼ばれている」という。気は人間の身体にとってなくてはならない働き（機能）として，たえまなく流動している。気の運動様式は，臓腑によって「昇・降・出・入」の違いがあり，これを「気機」という。この「昇・降・出・入」という運動様式は，気功における気の運動様式の「昇・降・開・合」に相通じるものである。気のめぐりが変調をきたすと心身に映し出され，からだには五臓六腑や経絡に異常として，心理の面には感情の様々な乱れとして現れてくるのである。

3 五臓六腑の意味

五臓六腑の生理や解剖学的位置づけは西洋医学の臓器の働きと大きく異なっていることはいうまでもない。五臓とは肝，心，脾，肺，腎のことで，六腑とは胆，小腸，胃，大腸，膀胱，三焦のことをいう。この五臓六腑も五行理論に対応して考えられている。まず五行理論を説明し，次に五臓六腑の機能について述べる。

①五行理論

東洋では，森羅万象における様々な現象や形を５つの要素で成り立っていると考えた。その要素とは，木・火・土・金・水であり，それぞれに適した特性があると言われている。「木」とは樹木のように柔軟にのびる性質。「火」とは炎や熱のように昇発急速の性質。「土」とは土の中で生まれる，豊満重厚な性質。「金」とは透明でささらした性質。「水」とは下に流れ固まる性質。このような性質をもとに，自然界や人間のからだを性質をあてはめて理解しようとした。

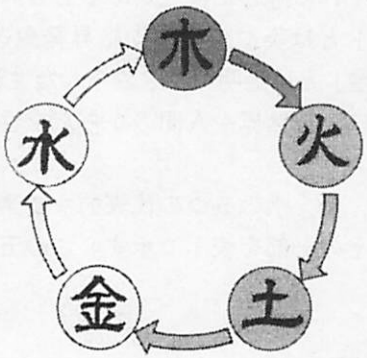
自然界における様々な現象や形は，木，火，土，金，水の５つの代表的な要素で成り立っているという中医学の基本的な考え方であり，その一部を表１で示す。この五行理論に照らし合わせて，五臓六腑が考えられた。

表１　五行配当表

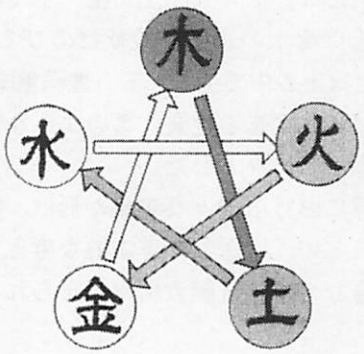
五行	季節	方角	気候	五臓	六腑	情志
木	春	東	風	肝	胆	怒
火	夏	南	暑	心	小腸	喜
土	長夏	中	湿	脾	胃	思
金	秋	西	乾	肺	大腸	悲
水	冬	北	寒	腎	膀胱	恐

五行の特性とその働きについては「相生」と「相剋」という概念がある。「相生」とは，一つの勢いが盛んになれば，ほかのものも盛んになる働きが循環することをいう。図３では，木が燃えると火（木生火）になり，その灰は土（火生土）になり，土の中で金（土生金）になり，金は溶けて水（金生水）に，水は木（水生木）を生み出すといった循環関係のことをいう。また相生の関係は「親子関係」に例えられており，木生火では木が母で火は子になり，火生土では火が母で土が子になるといった関係がある（神戸中医学研究会，1999）。相剋とは，五行がお互いの勢いを抑制する働きをし，その関係の中で循環することをいう。図４では，木は土から養分をもらい（木克土），土は水を必要とし（土克水），水は火を消すことができ（水克火），火は金を溶かし（火克金），金（金物）で木を切る（金克木）といった循環がある。木は土の勢力が大きくなるのを抑制し，土が抑制されすぎて小さくなとバランスが悪くなり，土によっても育てられている。そして，木の勢力が大きくなるのを金が抑制するといった相互関係がある。このように相剋と相生は５要素のつながりと循環の中で大きさを強めたり弱めたりしながら偏ったりせずお互いのバランスとっている。新羅万象の五気の間には，相生と相剋の２つ要素があり，五行を循環している。相生も相剋も五行の要素が変化し，止まることなく，現状に対する改革をすることを表している。また，自分の勢いが非常に弱くなると相手の勢いが強くなり，抑制している相手に逆に抑制されることが起こり，益々勢いが弱まることを「相侮」という。相克の関

図－3　相生関係



図－4　相剋関係



係においては，抑制されるものが弱くなりすぎるとそれに応じて抑制がさらに強まることで，より弱くさせることを「相乗（そうじょう）」という。

②五臓六腑

五臓

1肝＝木

肝は内分泌，自律神経機能と関係の深く精神活動をつかさどり，剛強で気持ちよくのびやかであることを好む。この機能が低下すると，ボンヤリしたり無気力で落ち込みやすくなり，亢進するとすぐに興奮したり，怒りっぽくなったりする。また肝は余分な血液を貯蔵したり，全身の血の循環を調節する働きがある。この機能に異常が生じると，出血，不整脈，めまい等が起こり，「お血」といわれる血の鬱滞や女性の月経障害が起こりやすい。

2心＝火

「心は神を司さどる」といわれ，聡明さや英知などの高次の精神活動を行こなう。すべての生命活動の中心となる。心に異常が生じると不安や恐怖感が強くなり，夢が多くなり不眠がちになる。心臓の心拍作用や脈管内の血液が循行し，体の隅々にまでエネルギーや栄養がゆきわたる作用を制御する。心に異常が生じると四肢が冷えたり顔色が悪くなったり不整脈が現われる。また心の異常は舌に現れやすい。

3脾＝土

脾は「後天の気」といわれる。口から入った飲食物からの地の気は胃を経て消化吸収され精微物質として脾に入る。それらの精気を全身に運び筋肉や皮膚に力を与える。また消化管内の水分の代謝も調整するため，異常が生じると体に水分が溜まり，浮腫や炎症の原因にもなる。異常は口唇に現れやすい。

4肺＝金

「肺は気を司さどる」といわれ，呼吸によって天の気（精気）を吸収し，濁気を排泄する。肺からの気は水分代謝を調節し，余分な水は汗や尿として排泄する働きがある。また

肺からの気は皮膚を包み込むように全身に巡ってから腎に収められる。また暑さ寒さに対して温度調節を行ったり，外邪からの進入を阻止するなどの免疫力を強めることにも働く。

5腎＝水

腎は「先天の本」といわれ，生まれもっての生命力の強さは腎に由来している。生命活動に必要な精気を貯蔵し各臓器の要求に従って随時供給し全身に精力を与えて，粘り強さや根気を生み出す。そして，成長発育を調整し体や骨を整え，月経や生殖機能を統御する。これらのエネルギーを「命門の火」という。骨の一部である歯や歯肉とも関係している。また，脳の機能とも関係しているので腎が障害されるとめまい，痴呆などを引き起こす原因ともなる。腎は尿の排泄をつかさどり，これらを通して，水の輸送，排泄，供給等をして，水液のバランスを行っている。

六腑

1胆＝木

胆は胆汁を貯蔵する腑であり，排泄する機能をもち，胆嚢と同じ働きをしている。「胆がすわる」といわれるように，心理的には判断力，決断力，行動力などの決定する領域と関わっている。この胆は肝と関係が深くリンクしている。

2小腸＝火

小腸は胃で消化された飲食物を受け，栄養分は脾に送り，その残りかすの水分は膀胱へ，固形物は大腸へ送る働きをしている。「心」に深い腑とされており，心に熱が生じれば，水に影響を与え腹部や膀胱に障害が生じる。

3胃＝土

胃は飲食物を受け入れる大きな器であり，消化させる役割があり，消化したものを腸に降ろしていく。脾との関係が深く，お互いが協力し合って，消化吸収という働きを行う。どちらかの共同作業に支障をきたすとお互いが影響を受ける。

4大腸＝金

大腸は，小腸から送り出された食物の残留物を引き受け，体外に排泄する役割がある。「肺」と関係が深く，肺の異常により，下痢や便秘などの症状が生じる。

5膀胱＝水

膀胱は小腸から送られてきた水分を貯蔵し，腎気の力で水分を体外に排出する腑である。「腎」との関係が深く，腎に障害が生じると頻尿などの症状が起こってくる。

6三焦

三焦とは，実際にある臓腑ではなく，飲食物などから作られた身体の水分や気血を前進に巡らせ，不用な尿や便を排泄させる水路の機能を示している。身体の部位により上焦・中焦（横隔膜より下で臍より上で中院の部位）・下焦と分けている。

Ⅲ）中医心理学の基礎理論

中医学の基礎理論は，紀元200年（後漢25年～220年）頃の『黄帝内経』，『傷寒雑病論』，

『神農本草経』の三大古典を基本にしている（日笠，2003）。『黄帝内経』は「素問」と「霊枢」に分かれており，陰陽五行論を元に，心身の生理，病理，診断法，治療法などについて詳しくまとめられている。また，『傷寒雑病論』には「傷寒論」と「金匱要略」に分かれており，傷寒という伝染病に対する薬の使用法，雑病と呼ばれる一般的な疾病における薬の使用法について書かれている。そして，『神農本草経』は，365種類の薬草の効能について具体的に記載されている。中医心理学は，主に『黄帝内経』の「素問」と「霊枢」の内容を整理し，心理学の大系を作ったと考えればよい。現在，中国における中医心理学の領域では，王米渠らが主編した『中医心理学』がもっとも基本的なテキストになっている。本稿では，バイブル的存在の『中医心理学』の内容から，心理臨床に必要な概念を整理し，分かりやすく説明することを目的としている。まず，基本的な概念である形神合一論，心主神明論，五臓情志論，陰陽睡夢論について説明することで，中医心理学の基本的理解に近づきたい。

1　形神合一論

基本的な概念の一つである「形神合一論」を整理したい。それは，「神」という概念の理解が重要になるからだ。形神合一論には，①形神の基本概念について，②神は本形より生まれる，③3神は形に依存して存在する，④神は形の主である，⑤形神ともに備わり人間となるという5項目があり（王ら，1995），それらの内容を以下に説明する。

①形神の基本概念

形と神は一対であり，また対立することもあり，統一された概念であるという。形とは有形の物質であり，有形は無形から発生している。無形の物質とは気であり，人体の形質の源は気によるという。神とは形に相対しており無形であり，物質としての気である。神と気は密接な関係があり，「神は気を中に蔵し，気は神を載せる」と言われ，両者を「神気」と呼んでいる。そして，人体における基本的な概念は，神とは生を活かし，すべての生命現象であり，知，情，意をもって心理的現象を有し，エネルギーを代謝して生理活動おこなう特徴を持っている。それゆえ，中医学は人体を理解する上において，外に現れる「象（かたち）」をもって生命活動の法則を研究した。「神（しん）」は人間の生命が存在する象証（しょうしょう）であり，中医心理学における基本的な概念であるという。

②神は本（もと）形より生まれる

新羅万象や人体を構成している基本的な元素は「気」である。気は本来無形であるがゆえに，気が変化して精を生じて初めて有形になり，有形の源は「精」にあるといわれている。父母の精が結合することによって，先天の父母の精から神が生じ，後天の精により養われる。また，気は血を先導したり，経絡の中にあり全身をくまなく流れ，五臓六腑や各組織の機能を正常な働きに促進している。これにより神の活動が生じる。気血が伸びやかに巡れば，神はこれに応じて生じ，神は気血の中に宿っており，気が変化することで血が生じて神と成る。従って，気血が盛んになれば神も旺盛になり，気血が衰えることで神が不足する。そして，精は形の基となり，神の本となすというのである。

③神は形に依存して存在する

神は形をもって物質の基礎となし，神は形に依存して存在する。神は人の形体を離れて独自に存在することは出来ず，さらにその機能も人体が健康な状態において初めて正常に発揮することができる。『内経』では「心は神を蔵する」と記載されており，心が損傷を受けると神に影響を受けると言われている。また，五臓は神の宅といわれ，「五神臓」と呼ばれ，五臓が損傷を受けると，すべての神が影響を受け，神に病変が現れるという。

神は五臓六腑の各器官の精気をもって，物質の基礎となしており，正常な機能活動が起こることにより，心理的な機能にも影響を与えていると説明されている。

④神は形の主である

神は形を基礎として生じ，存在すると認識される。その反面，心神の臓腑に対する主導作用があると言われている。神の働きが失われると，臓腑の機能は停滞する。『素問』の「五常政大論」では「神去ればすなわち機息む。」といわれ，その結果生命活動は終結し，精気は自然に戻ることはない。

⑤形神ともに備わり，人間となる

形と神は生命に対して，重要であると認識されている。『霊枢』の「天年編」に「何を神と為すや」という問いに対して，王らは「気血已に和し，営衛已に通じ，五臓已に成れば，神気心に宿り，魂魄ことごとく具わり，すなわち人となる」と導きだしている。このことからすれば，営衛，血気，五臓はみなの「形」であり，魂魄はみな「神」のこころである。まさに神と形が明らかに統一されたときに，人間の生命が形成される。人間の死の概念は「形神分離」によるものとされ，形骸が残っていたとしも，生命は終わるがゆえに，神は形体を離脱して，独立して存在することはない。

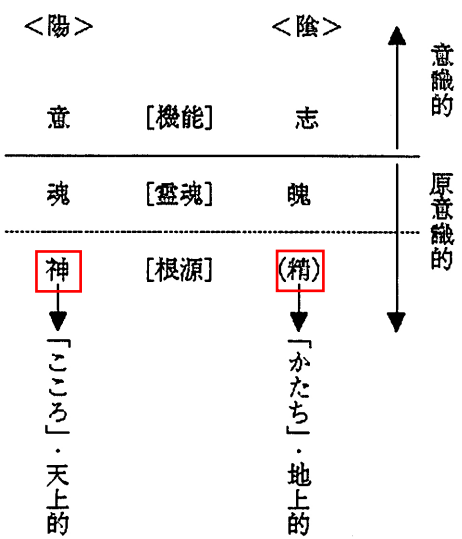
形神の分離は神の消滅を意味して，神はまた生命そのものの象徴を意味している。このように「神」の意味と「形」との関係性を理解することなしに，中医心理学を学習することができない。

2　心主神明論

中医心理学のこころは「形」との関係により成り立っており，この点が西洋心理学との決定的な違いである。こころの有りようを表す言葉として「神」「魂」「魄」「意」「志」がある。石田は図５を示し，分かりやすく心身の構造図を整理している（石田，1987，1995）。現在，中医心理学における心身図は石田が示したもの以外にはない。

母親（陰）と父親（陽）の「精」気が結びつき受精すると「神」が生じる。神とは，こころの志向性を決定するというよりも，全体としてのこころを代表するものとみられている。精と神は根源的ないのちの源であり，神に随って往来するものを「魂」といい，精に随って往来するものを「魄」という。魂と魄は，こころの代表的性格の強い神に比べてより霊魂的なものだという。魂は気であり流体としての霊であり，天に戻る霊とされている。魄は形であり場としての身体の霊であり，地に戻る霊といわれている。「意」と「志」はこころの働きとして機能し，意とは思考するこころであり，志とは思考したことに対して

図－5 中医心理学のこころの構造



『気流れる身体より』

進んでいく定まったこころであるとしている。この意と志は，全体としてのこころの働きの機能を取り出して象徴化したものであると論じている。

そして，この二者の働きによって，より根元的な精と神も安定し，絶えず浮遊する魂と魄も彷徨ことがなくなる。陽の系列は天上的な性格をもち，知としてのこころの性格が強い。何かについて考えるという行為は，意－魂－神と結ばれるこころの系列に属し，ある対象に向かってこころを身体化させるのは，志－魄－精と結ばれる地上的な身体の系列に属していると述べている。

神と魂との関係は非常に密接であると言われており，王ら（1995）の考え方を以下に整理する。明時代の張介賓が『内経』の全編を改編した『類経』の「臓象類」において，気の神を魂といい，神も魂もすべて陽なり，魂は神に従うがゆえに，神昏（意識が昏迷する）とは，魂がなくなることである。また「神」と「魂」の区別について，「神は陽中の陽であり，魂は陽中の陰である」がゆえに，魂は神よりも次元の低い精神活動をし，睡眠や夢と密接な関係がある。また「魄」は人間が生来有する本能的な反応や行動と感覚機能を包括している。「意」と「思」については，外部からの情報を受け取った後の思惟活動である。また，『類経』の「臓象類」から「意はすでに決して，かつその意について立派に実現することのためにたてられた決心を志という」。また，「人身の神はただ心が主る所である。に例えば魂，魄，志，意，五神，五志の類はだれが元神によって化されないで心を統めるのか」と述べている。

「心主神明論」では，臓象学説を用いて，人体の複雑な生命活動を述べたものであり，

人間の生命活動を司っている「心神」であり，心神によって生理活動と心理の活動が統合されている。心主神明とは『素問』「霊樞秘典論」に「心は君主の官なり，神明でず。」心神の神を，臓象の心に従ったており，心は「君主の官」となり神明を主るのであるという。

『素問』の宣明五気篇では五蔵の蔵する所。心は神を蔵す。肺は魄を蔵す。肝は魂を蔵す。脾は意を蔵す。腎は志を蔵す。是れを五蔵の蔵する所と謂う（南京中医学院，1991）。また『霊枢』の本神篇によると，心は脈を運行し，神はこの脈を運行する力によっている。肺は気を蔵し，魄はこの気によっている。肝は血を蔵し，魂はこの血によっている。脾は営を蔵し，意は食物の栄養分であるこの営によっている。腎は精を蔵し，志はこの精によっていると書かれており，心－脈－神，肺－気－魄，肝－血－魂，脾－営－意，腎－精－志という関連性が述べられている（小曽戸ら，1972）。このように，神，魂，魄，意，志は五臓と関係しており，また脈，気，血，営，精として流れ五臓に宿るものとしてとらえている。このことは石田（1987）も言及しており，「人の身体の中で，こころが具体的にどのように現れ，人の行動にどのように関わるのかを，いわば生理的根拠のうえから探っていくこと」が重要だと論じている。

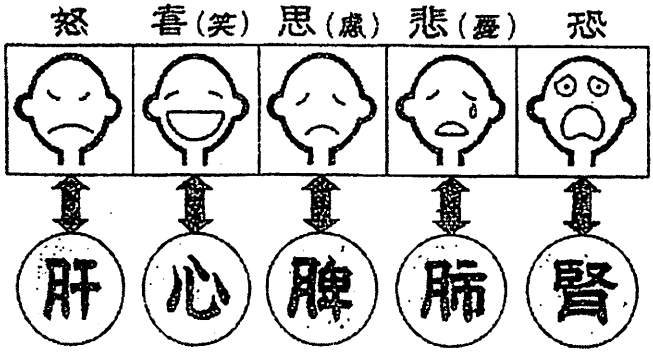
3　五臓情志論

中医学では，病の原因を内因，外因，不内外因の三因から診ている。内因とは，怒，喜，思，憂，恐の五志に悲，驚を加えた感情のことあり，これらを「七情」といい，心理臨床に関わる領域のことである。外因とは，寒，暑，燥，湿，風，火の「六気」のことで，これら自然界の環境要因の過多や不足が心身に影響を及ぼしている。「不内外因」とは習慣的要因となる飲食や生活態度などの不摂生や不規則な生活のことで，外因や内因でもない病因のことをいう。

それらが過度になり長期に及んだり，素体が虚弱であった場合は影響を過度に受けて，病気が起こる原因となる。このように病の原因をホリスティック（全体的，統合的）な視点から捉えている。

王ら（1995）によれば，情志とは2つの意味がある。まず七情五志の意味であり病因学における精神的な刺激要因を示すとともに，外的刺激に対する生理的・病理的な精神的な反応のことをいう。次に神気の活動を基礎にして精神活動の概括であると考えている。また，この七情五志は人間の複雑な感情の過程の基本状態を概括しているといわれ，現代の心理学における，感情，情緒などの心理的活動だと考えればよい。中医学では情志活動と臓腑との密接な関係を基本にしている。『素問』「天元紀大論」の「人に五臓あり，五気を化してもって喜，怒，思，憂，恐を生ず」と説明している。中医学の特徴については，五臓は精を蔵し，気を化し，神を生じるといい，神が刺激を受けることで，様々な機能が活動し，その結果，神は内に動き，情は外に現れる。これは，五臓が五神を司ることによって生じる情志活動のすべての過程だと考えている。そして，情志反応の基本として，五臓に虚実の反応が起こると，外界の刺激に対して敏感となり，私達の情志活動に直接影響あたえるといわれている（王ら，1995）。

図6　五臓と七情



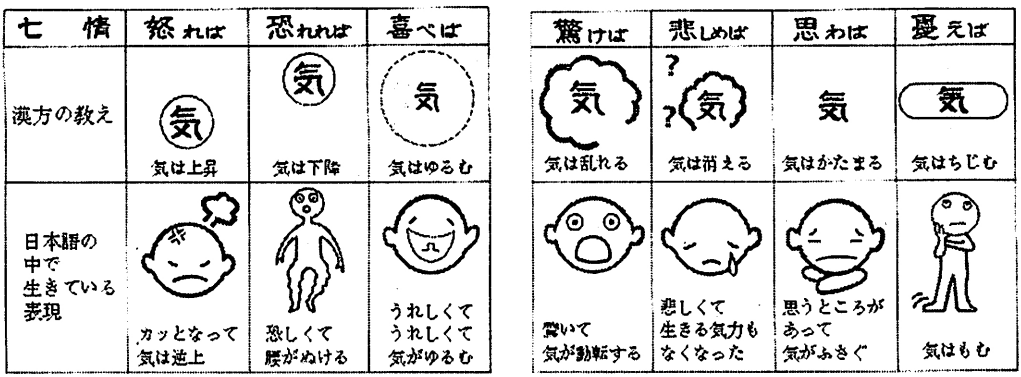
『図説東洋医学』より

これら七情を五行理論にあてはめ五臓に配当すると図6になる。七情と臓腑の働きは，心の気は喜び，肺の気は悲しみ，肝の気は怒り，脾の気は思い，腎の気は恐れと対応している。これらの感情が過度に働くとそれぞれの臓を傷つけるといった関係がそこにはある。

心理臨床と深い関わりのある七情は五臓と関連しており，気が虚したり滞ったりすることで，身体の症状と思考や感情の偏りが現れる。精神状態が不安定になる時は，特に気持ちを伸びやかにする「肝」と高次の精神活動を主る「心」への影響は大きい。肝は気をめぐらせ感情をのびやかにする臓であり，障害されるとイライラしたり怒りやすくなる。また心は「神明を主る」といわれ，高次の精神活動を調節する臓であり，障害されると不眠，驚きやすさ，不安をもたらす原因となる。例えば，親から虐待を受け，幼い頃から「おまえはダメなやつだ」と言われ受容されなければ，七情が過剰に反応し，気の流れを乱していく。そうすると，肝気のめぐりが悪くなりうつ血（肝気うつ血）する。そして，気が固まることで神を主る心が虚してショボンと落ち込み無気力となり（心脾両虚），一方では興奮して怒りが舞い上がる（心火上炎）こともある。また，眠れない（心腎不交）など不定愁訴として身体化される。このような七情に起因したこころの有りようが，身体内の気，血，水を動かし，それぞれの臓腑機能に反映した気の状態が現れてくる。『素問』の「疏五過論篇」には，生き別れ，死別，感情の結ほれ，憂い，恐れ，喜び，怒りなどは，いずれも五臓を空虚にし，血気を離散させるという。

次に，七情と気の関係を図7で説明する。「喜び」は本来的い気持ちをなごやかにして豊かにするものだが，度が過ぎると身体に触る。笑いすぎる，喜びすぎるとエネルギーを消耗させる。人は自分の思いとうりにいかなったり，認めたく無いことを他者に言われと「怒り」を現る。何か心配事があり，こころが沈みうつうつすると何をしても「憂鬱」になる。私達は毎日色々なことを考え「思い」を巡らし，頭の中はいつも働いており，何か一つ気になることが起れぼそれにとらわれ，同じことばかりを考える。ひどい状態になれば，思考領域の強迫神経症になる。人との別れは誰もが体験する事がらである。卒業，転

図7　七情と気の関係



『図説東洋医学』より

勤，離別，死別などの「悲しい」喪失体験は力を奪っていく。「恐れ」は外界の刺激によるものが多く，予期しない場合が多い。「驚き」も外界の刺激であり，大きな物音，想像もしないものとの遭遇などによって起る。このように気の働きは感情とつながっている。

山田ら（1979）は，七情と気の状態を，喜べばウキウキして気がゆるみ，怒ればカッとなり気は上昇し，憂えばモンモンとして気が縮み，思えばこだわることで気が固まり，悲しめば生きる力がうせ気は消えていき，恐れれば腰がぬけ気は降下し，驚けば動揺して気は乱れると説明している。このように気の働きは感情とつながっている。

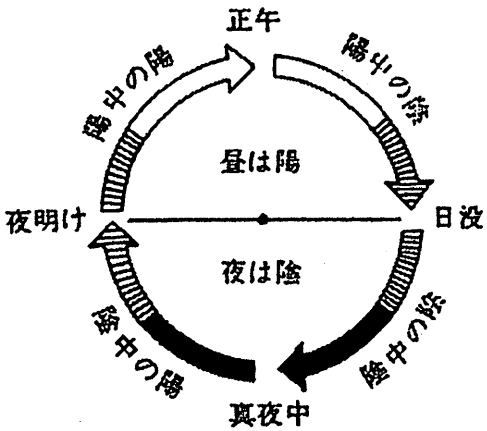
4　陰陽睡夢論

自然界には，天地，月日，昼夜，男女など陰と陽の二極があり，陰と陽とがバランスをとりながら絶え間なく変化をくり返している。人間も自然界に生きる動物であるがゆえにこの陰陽の法則のもとに生き，人体の気もまたバランスをとりながらめぐっているといわれている。見上げれば天があり，足下には地がある。2つの事象では，活発，明るい，温熱，上昇，外向なものを「陽」と呼び，静か，暗い，寒冷，下降，内向なものを「陰」と呼んだ。古代人は，自然と共に生活する中で，自然の現象がすべて2つの大きな事象（陰陽）に分けられていることを当然のこととして受け入れていた。四季にも循環があり，春になると暖かくなりすべての動植物が活発になり，秋になると寒くなり活動が低下していく。暑い夏（陽）から寒い（陰）冬に変化すると共に，気分は開放的な陽から閉鎖的な陰になる。「陰・陽」という2つの事象が自然の流れであると身をもって知っていた。このような古代人の知恵から「陰陽論」が生まれたのである。

朝になれば，東から太陽が登り明るくなり，夕方になれば西に太陽が沈み暗くなり月が出る。夜から朝になることで陰陽のエネルギーが刻々と変化していく。陰と陽の純粋な時間はほんの一瞬しかない。一日のうちでも，図8のように陽中の陽→陽中の陰→陰中の陰

→陰中の陽に変化し留まることのない動きがある。常に相反する陰陽が必要であり，バランス（調和）の中で自然は息づいている。朝，陽のエネルギーが盛んになり目覚め活動する。夕方になると次第に陰のエネルギーが強くなり，活動も鈍くなり眠さが出てくる。いいかえれば，昼間は陽が中心で陰が隠れ，夜は陰が中心で陽が隠れているがゆえ，人体も陰陽の流れによって，一日のリズムや体の調子を保っている。陰陽のバランスが崩れると心身の状態が狂ってくる。

図8　陰陽の変化



『中医心理学』より

こころの状態は，明るい・ウキウキ・軽いなどが陽とし，暗い，沈む，重いなどを陰とした。こころも身体も自然の事象に対応している。

人体も上部・体表・背中は陽とし，下部・体内・腹部は陰として捉えた。

人体における陰陽の出入りに関して，王ら（1995）によれば，衛気は陽に属して表を，営気は陰に属して裏を，衛気は脈外をめぐり，営気は脈中を巡るという。そして，神の影響を受けし，衛気が裏に入ると神は安らかになることで眠りに入り，衛気が表に出ると神が目覚める。また，神は陰陽の出入りと衛気と営気の運行に影響を及ぼし，コントロールするといわれている。衛気と営気については図2を参照してほしい。このように陰陽理論を基に，睡眠およびそれに伴う夢について『内経』を基礎として臨床実践を結びつけた理論を「陰陽睡夢論」という。

陽が盛んで静まらず勢力を保っていると，体がほてり，目がさえて眠れず，気持ちもイライラして落ちつかない。水の性質が不足しやすく便秘になったり，喉の乾きで水分を必要とし，のぼせが起こり，顔も赤みがかる。逆に陰が盛んになっていると，昼間でも眠くなり，力が出なかったりする。熱の要素が少なく，水の要素が多くなり，寒が起こり，下痢気味になる。全体的に活気が低下し，顔色も悪くなる。このように陽の盛んな状態を

「実証（陽証）」，陰の盛んな状態を「虚証（陰証）」という。

陰陽のバランスの崩れは様々な要因によって起こるので，全体を診なくてはならない。また，私たちが「気が重い」と感じるときには陰の気が過剰になり，「気が散る」というときには陽の気が過剰な状態になっている。どちらが多くても陰陽のバランスが崩れる。その時の気とはこころの状態のことを示している。あることが気になり，そのことばかりが頭の中をめぐり，イライラしたり，落ち込んだり，不安になったりする。それは思いの深さと，形態が異なる気の現れであり，「情報としての気」として捉えることができる。

睡眠と夢との関係においては，睡眠は浅い眠りの「レム睡眠」から始まり，しばらくすると深い眠りの「ノンレム睡眠」に入る。この２つの睡眠はワンセットなっており，約80分から110分のサイクルで交互に４～５回繰り替えされる。夢は浅い眠りのレム睡眠時に見ているといわれており，睡眠時４～５回夢を見ていることになる。

中医学では，夢は「魂」の働きによって現れると言われている。図５を見てもらえれば，「神に随って往来するものを「魂」という」，これは『霊枢』の「本神」に記載されている。神はすべての精神活動を司る中心的役割があり，魂はその一部の働きがあると考えればよい。王ら（1995）によれば，魂と夢の関係を次のように詳しく述べている。覚醒の状態においては，魂と神は同じよう往来をし，共同で正常な精神活動の維持につとめている。しかし，睡眠中，神は休息と抑制の状態にあるので，魂は神の支配を受けることなく独自に活動ができる。魂は静かに内を守っているが，浅い眠りのとき，衛気はより相対的に活動している。特に，衛気が厥陰肝経を行る時，肝は魂を蔵するという理由から，魂は衛気の激しい引きつけを受けて，これによって活動し夢が現れる。まさに肝血が不足するときは肝は魂を安らかに臓することが出来ずに多くの夢をみる。治療的には「補血養肝」，「鎮静安神」の方法が用いられる。中医学の夢理論は，『内経』の「脈要精微論篇」，「方盛衰論篇」，『霊枢』の「淫邪発夢篇」などに記載されている陰陽の盛衰や五臓の虚実などの身体の働きを含めた理論である。

Ⅳ）おわりに

中医学（東洋医学）の治療論は漢方薬と鍼灸という方法論を持っている。西洋医学の精神科・心療内科の領域においては，投薬療法が大きな貢献をしている。では，心理臨床学の領域ではどうであろうか。薬等を使用することが出来ない臨床心理士の技法論は「対話による二者関係」のみである。その意味では，心理療法の治療論が「二者関係」であるがゆえに，臨床心理士は教育分析を受け，自らの心の有りようを浄化する修行僧的な謙虚な意識性が必要になる。そうすることで，中医学の「形神合一論」の神の意味が分かってくるであろう。王米渠（1995）によれば，「『内経』は古代の整体恒動観の唯物主義と自発弁証方の思想の指導の元に，長期にわたる医療実践の基礎にたち，人体の整理と病理の分析を通して，基本となる形と神の弁証関係を明らかにしてきた。このことは中医心理学の発展に貢献したばかりでなく，中医心理学の心理・整理整体観に基礎を定め，唯物主義の哲学のための有力な根拠になった」と語っている。彼のことばで，一つ疑問にのこる点は，

心理臨床に関する文化的な違いなのか，唯物主義という考え方は，トランスパーソナル心理学を専門にしている筆者にとっては非常に理解しにくい。

この130年，西洋近代の時代精神から生まれた，臨床心理学は様々な流派が発展進化してきた。現在日本では，認知行動療法が，厚生労働省の医学領域のおける保健点数が取れるようになり盛んになりつつある。認知行動療法も心理療法の一技法として，かなり有効な方法論であることは誰もが認めている。しかし，筆者は認知行動理法は西洋近代の最後の心理療法の技法のように思われてならない。時代精神の変化からすると，全く新たらしい臨床心理学が生まれなければ，21世紀を生きる私たちはサバイブしにくい。西洋近代の終焉において，もし新たな心理学が生まれるとしたら，ＩＴ革命，環境問題，人工問題を含んだグローバルに生きる人間の時空を超えた意識性を元にした心理学が現れるに違いない。そのヒントとして，4000年の歴史をもつ中医心理学をひもとく必要があるように思われてならない。

＜文献＞

日笠久美（2003）：漢方外来－漢方から診るからだと病気－　プリメド社　P.14.
石田秀実（1987）：気流れる身体　平河出版社　P.59.
〃　（1995）：こころとからだ　中国書店　P.352.
小曽戸文夫，浜田善利（1972）：意訳黄帝内経霊枢　築地書館　P.46～P.47.
神戸中医学研究会（編）（1999）：第2版　中医学入門　医歯薬出版株式会社　P.125.
黒木賢一（1998）：「自分らしさ」を見つける心理学　PHP研究所　P.127.
南京中医学院編（石田秀実監訳）（1991）：現代語訳黄帝内経素問上巻　東洋学術出版社　P.408.
王米渠（主編）（1995）：中医心理学　たにぐち書店　P.49～P.86，P.107～P.140.
上野圭一（1994）：ヒーリングボディ　海竜社　P.109，P.107.
山田光胤・代田文彦（1979）：図解東洋医学　学習研究社　P.150～P.151.

＜追記＞

「山田裕康先生の追悼号に寄せて」

今でも，私の心の中に陽気な山田裕康先生が生きています。

私は9年前に今の職場で山田裕康先生と出会いました。彼と意気投合したのは，同世代であること，お互い70年代のアメリカ文化に影響され，その意識性を心に抱いて日常を生きていたことです。山田先生は黒人研究，私はトランスパーソナル心理学研究と，お互いにマイナーな研究を好む傾向も似ていました。黒人研究における「soul（魂）」とトランスパーソナルな「spirituality（霊性）」が結びついたのかもしれません。