

12経絡 心体表

心と体のバランスを整えるためのセルフケアガイド

AMC Spiral Edition

五十嵐 靖

このレポートの使い方

これは「覚える」ためのものではありません。

「不調を感じたとき、または自分を知るために引く」体と心の関係を紐解く地図です。

東洋医学では、体の中を「気」というエネルギーが流れていると考えます。

その通り道を「経絡(けいらく)」と呼びます。

経絡は全身に12本あり、それぞれが特定の臓器、感情、体の部位と深く結びついています。

【使い方の流れ】

- ①. 体や心に不調を感じる
- ②. この表で該当する経絡を確認する
- ③. 経絡図を見て、擦る場所を特定する
- ④. カッサ(または指)で擦ってケアする

この流れを、一生繰り返すことができます。

講座が終わった後も、手元に置いておいてください。

12経絡と五臓六腑の関係

12経絡は「五臓六腑」と対応しています。

五臓(肝・心・脾・肺・腎)は「陰」の性質を持ち、体の内側で働きます。

六腑(胆・小腸・胃・大腸・膀胱・三焦)は「陽」の性質を持ち、体の外側と交流します。

それぞれの臓腑は「表裏関係」にあり、互いに影響し合っています。

五臓(陰)	六腑(陽)	関連する要素
肝	胆	目・筋肉・爪・怒り
心	小腸	舌・血脈・顔色・喜び
脾	胃	口・筋肉・唇・思い悩む
肺	大腸	鼻・皮膚・体毛・悲しみ
腎	膀胱	耳・骨・髪・恐れ
心包	三焦	心の守り・全身の調整

例えば「肝」に不調があるとき、表裏関係にある「胆」も同時にケアすると効果的です。

また、「心包」は心を守る膜のような存在で、「三焦」は全身の気・水・熱の調整役です。

12経絡 心体表

以下の表で、自分の不調がどの経絡と関係しているかを確認してください。

経絡	テーマ	体の不調・症状	心の状態	好調時	整え方
肝	流れ・怒り・しなやかさ	目の疲れ、視力低下、充血、肩こり、首こり、筋肉のけいれんや硬直、こむら返り、めまい、頭痛(側頭部)、爪がもろい、生理不順、月経痛、PMS	怒り、苛立ち、抑圧、焦り、欲求不満、短気、攻撃性、ストレス過多、決断できない	体がしなやかに動く、精神的に落ち着き、決断力がある、ストレス耐性が高い	目を休める、こだわりすぎない、緑黄色野菜・酸味
胆	決断力・勇氣	偏頭痛、側頭部の痛み、目の疲れ、耳鳴り、首・肩こり、吐き気、寝つきが悪い	優柔不断、決断できない、不安、迷い、臆病、プレッシャーに弱い、勇氣が持てない	判断力が鋭く、行動力がある、物事を冷静に判断できる、自信があり積極的	小さな決断を先延ばしにしない、酸味・青魚
心	意識・喜び・つながり	動悸、不眠、多汗(特に手足)、胸のほてり、顔が赤くなる、めまい、息切れ、血圧の不安定、緊張しやすい	興奮、過剰なハイテンション、熱しやすく冷めやすい、対人関係の不安、傷つきやすさ	直感が冴え、明るく楽観的、コミュニケーションが円滑、心が穏やかで安定	笑う、喜びを感じる時間を作る、トマト・赤い食べ物
小腸	分別・選択	消化不良、胃痛、便秘、下痢、腹部膨満感、肌荒れ、口内炎、食欲のムラ	物事を整理できない、思考の混乱、判断力の低下、集中力不足、人の意見に流されやすい	消化が良く、思考がクリア、集中力が高い、決断力がある	選択肢を減らす、シンプルにする、玄米・ごぼう
胃	受容・活力	胃痛、げっぷ、胸やけ、口臭、食べ過ぎ・食欲不振、胃のムカムカ、吐き気、胃酸過多	心配、不安、取り越し苦労、気を使いすぎる、人間関係のストレス	胃腸が強く、食事を楽しめる、適度な食欲がある	体を動かす、よく噛んで食べる、米・キャベツ
脾	消化・思い悩み・変換	食欲不振、胃もたれ、むくみ、疲れやすい、冷え、口角炎、湿疹が出やすい	思い悩む、憂鬱、心配性、考えすぎ、自己犠牲、執着、気が重い	消化吸収が良く、思考が明晰で安定、気配りができる	歩く(考えすぎたら動く)、甘いもの控える、カボチャ・生姜

肺	呼吸・境界・ 悲しみ	呼吸が浅い、皮膚の乾燥、風邪をひきやすい、喘息、アレルギー、咳、鼻水	悲しみ、寂しさ、孤独感、喪失感、罪悪感、涙もろさ、過去のトラウマ	呼吸が深く、皮膚が潤い、感受性が豊かで落ち着いている	深呼吸する、自分の時間を確保する、大根・白い食べ物
大腸	排泄・手放す・執着	便秘、下痢、腸内環境の悪化、肌荒れ(吹き出物)、鼻炎	執着、頑固さ、過去にとられる、柔軟性がない、整理が苦手	排泄がスムーズで、新しい環境への適応力がある	不要なものを捨てる、便秘を整える、発酵食品・バナナ
腎	生命力・恐れ・意志	腰痛、耳鳴り、冷え性、膀胱炎、精力減退、骨が弱くなる、白髪、抜け毛	恐れ、不安、ビクビクする、自己防衛本能が強い、老いや死への恐怖	生命力が強く、意志が強く、忍耐力がある	早く寝る、小さく決めてやり通す、黒ゴマ・黒豆
膀胱	自律神経・緊張・背骨	頭痛、背中・腰の痛み、尿のトラブル、倦怠感、頻尿、足腰の冷え	恐怖心、緊張、神経過敏、ストレス耐性が低い、逃避傾向	精神が安定し、リラックスできる、落ち着いている	背中を伸ばす、力を抜く、水分・きのこ類
心包	守り・対人関係・親密さ	動悸、不眠、胸の圧迫感、精神的不安定、冷え性(特に手先)、胸苦しさ、情緒不安定	恋愛や対人関係の問題、傷つくことへの恐れ、愛情不足、依存心、不安定な愛着	感情のコントロールができ、穏やかで愛情深い、安心感を持てる	信頼できる人と過ごす、一人の時間を作る、ローズティー
三焦	調和・巡り・リズム	むくみ、耳鳴り、免疫力低下、疲れやすい、冷えとほてりが交互にくる、のぼせやすい	適応力の低下、気の巡りが悪い、環境の変化に弱い、人間関係のストレス	体温調整がうまくいき、バランスが取れた状態、免疫力が強く安定	規則正しい生活、体を温める、生姜・シナモン

【コラム】肝腎要の本当の意味

「肝腎要」という言葉があります。

普段は「大事なこと」という意味で使われますが、東洋医学では、文字通りの意味があります。

■ 肝の役割

肝は「しなやかさ」を司ります。

表裏関係にある胆は「決断」を司る。

流れを止めず、しなやかに決断する力。

■ 腎の役割

腎は「意志」を司ります。

決めたことを、やり通す力。

恐れがあっても、一步踏み出す力。

■ 意志と決断の両輪

決断だけでは、続かない。

意志だけでは、始まらない。

この2つが揃って、初めて物事が動きます。

■ なぜ「足」なのか

興味深いことに、肝も腎も「足の経絡」です。

肝経は足の親指から始まり、

腎経は足裏の湧泉から始まる。

つまり「肝腎要」の力は、足から湧き上がってくる。

頭で考えても、意志は強くなりません。

足を使い、足を整えることで、意志と決断の土台が育っていくのです。

AMCで1ヶ月目に「足首」から始める理由が、ここに 있습니다。

「肘から先」「膝から下」が身体を調律する

経絡は「気の通り道」です。

その気は、手足の指先から始まり(または終わり)ます。

井戸から水が湧き出るように、気もまた、末端から湧き出ます。

だから、経絡のツボは手足の末端に集中しています。

東洋医学では、肘から先、膝から下にあるツボを特に重視します。

ここを「要穴(ようけつ)」と呼び、全身に影響を与える重要なポイントとされています。

現代人は「末端」が詰まっている

現代人は、スマホやPC、靴や椅子によってこの「末端」が詰まっています。

- ・スマホの操作で、手首から先が硬くなる
- ・ヒールや革靴で、足首の動きが制限される
- ・座りっぱなしで、膝から下の血流が悪くなる

ここを擦って流すだけで、全身の気の巡りが変わります。

AMCで「足」を重点的に扱う理由

AMC 1ヶ月目で「足首」を重点的に扱うのは、ここが「丹田」へのアース(接地)だからです。

足首が詰まっていると、どんなに瞑想しても「気が上がったまま」になります。

頭がぐるぐる回り、思考が止まらない。

不安や心配が消えない。

それは「気が下りていない」状態です。

まずは足首の詰まりを取り、気を下に降ろす。それが、AMCの「土台づくり」の第一歩です。

膝から下の経絡

足には6本の経絡が通っています。

内側を通る3本(腎・脾・肝)は「陰経」、外側を通る3本(胃・胆・膀胱)は「陽経」です。

経絡の位置と擦る方向

経絡	位置	擦る方向
腎経	内くるぶしの後ろ → ふくらはぎ内側	下から上へ
脾経	足の親指 → 内くるぶしの前 → すね内側	下から上へ
肝経	足の親指 → 内くるぶしの前(脾経の隣) → すね内側	下から上へ
胃経	足の人差し指 → 足の甲 → すね外側	上から下へ
胆経	足の薬指 → 外くるぶしの前 → ふくらはぎ外側	上から下へ
膀胱経	足の小指 → 外くるぶしの後ろ → ふくらはぎ後面	上から下へ

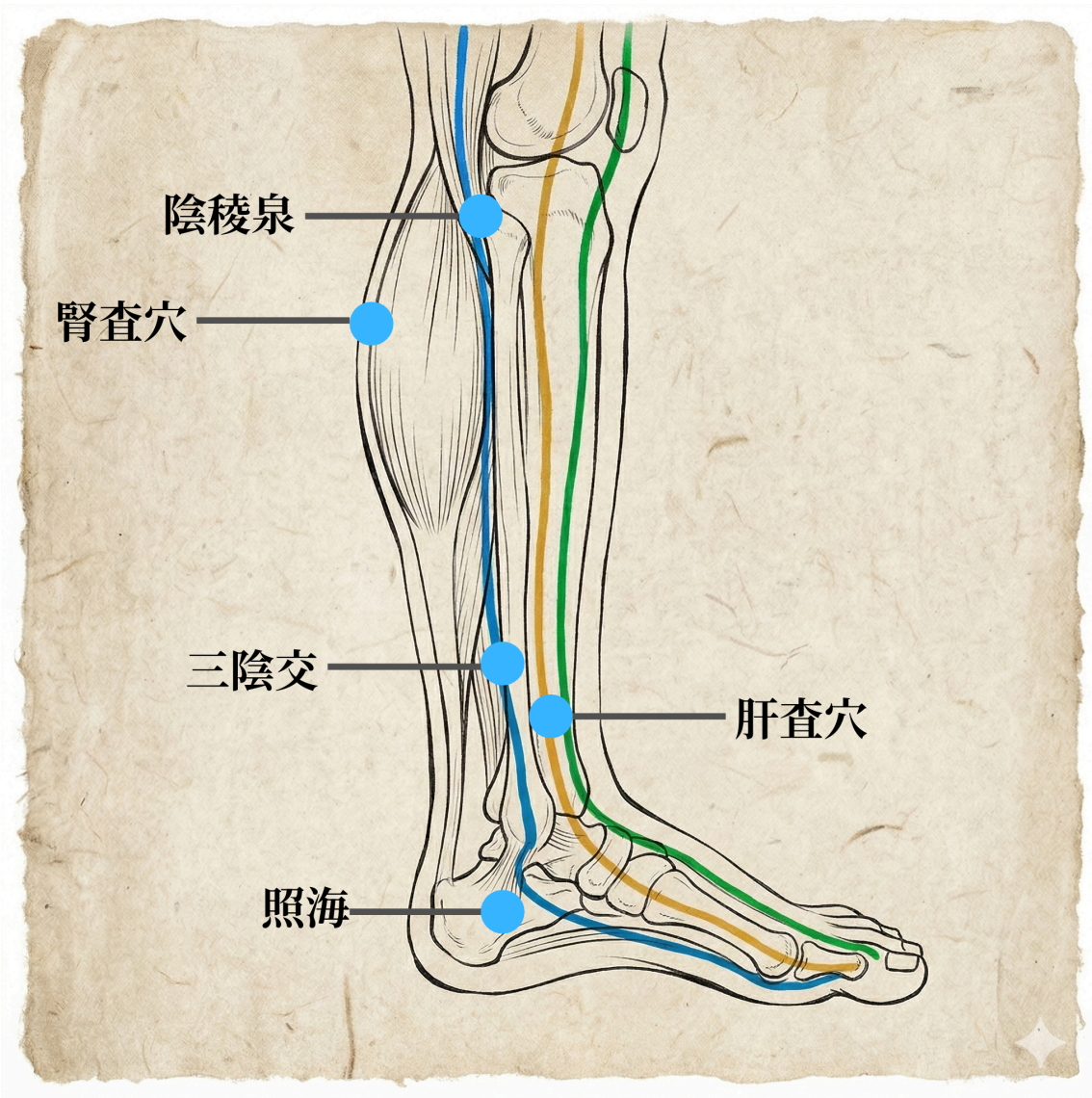
【図解】足の経絡の位置

<内側から見た図>

ふくらはぎ

腎	脾	肝		←	内くるぶしの周辺
(後)	(前)	(前)			

↓
足裏

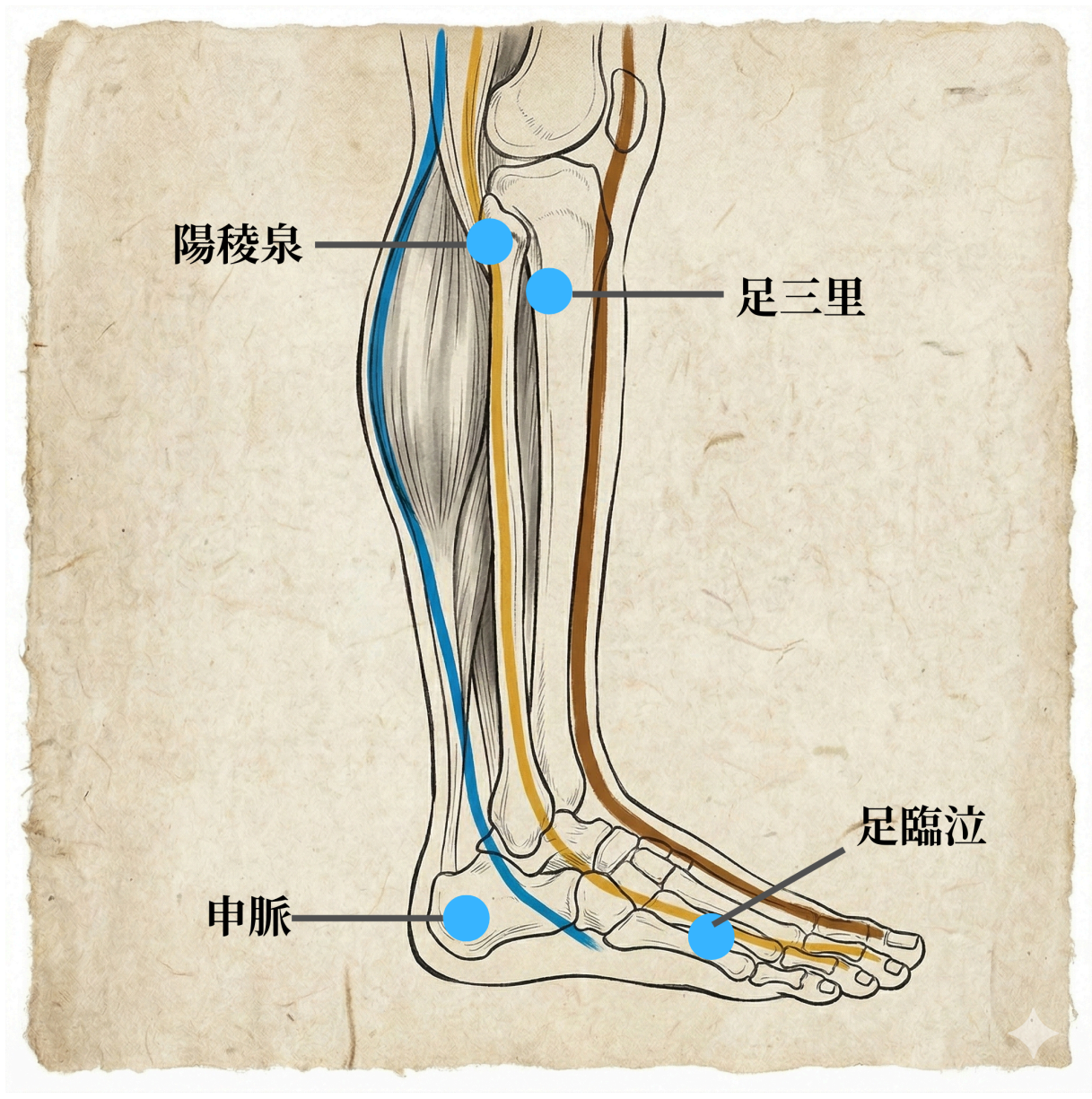


<外側から見た図>

ふくらはぎ

胃 胆 膀胱 | ← 外くるぶしの周辺
(前) (前) (後) |

↓
足裏



特に重要なツボ

【照海(しょうかい)】

内くるぶしの真下のくぼみ。

腎経の要穴。不眠、のどの乾燥、腎の陰を補う。

申脈と合わせて使うと、睡眠の調整に特に効果的。

【申脈(しんみやく)】

外くるぶしの真下のくぼみ。

膀胱経のツボ。照海と対になるツボ。

精神安定、腰痛、不眠(興奮して眠れない場合)に効果的。

【三陰交(さんいんこう)】

内くるぶしから指4本分上、すねの骨の後ろ側。

「脾・肝・腎」の3つの陰経が交わる場所。

女性の健康、冷え、むくみ、不眠に効果的。

【三陰交の注意】

- ・妊娠中、生理中は刺激しない
- ・生理痛がある場合は、生理前から擦っておくと効果的

【足臨泣(あしりんきゅう)】

足の甲、薬指と小指の骨が合わさる手前のくぼみ。

胆経のツボ。

頭痛、目の問題、神経系の調整、決断力に効果的。

肘から先の経絡

手にも6本の経絡が通っています。

内側(手のひら側)を通る3本(肺・心・心包)は「陰経」。

外側(手の甲側)を通る3本(大腸・小腸・三焦)は「陽経」です。

経絡の位置と擦る方向

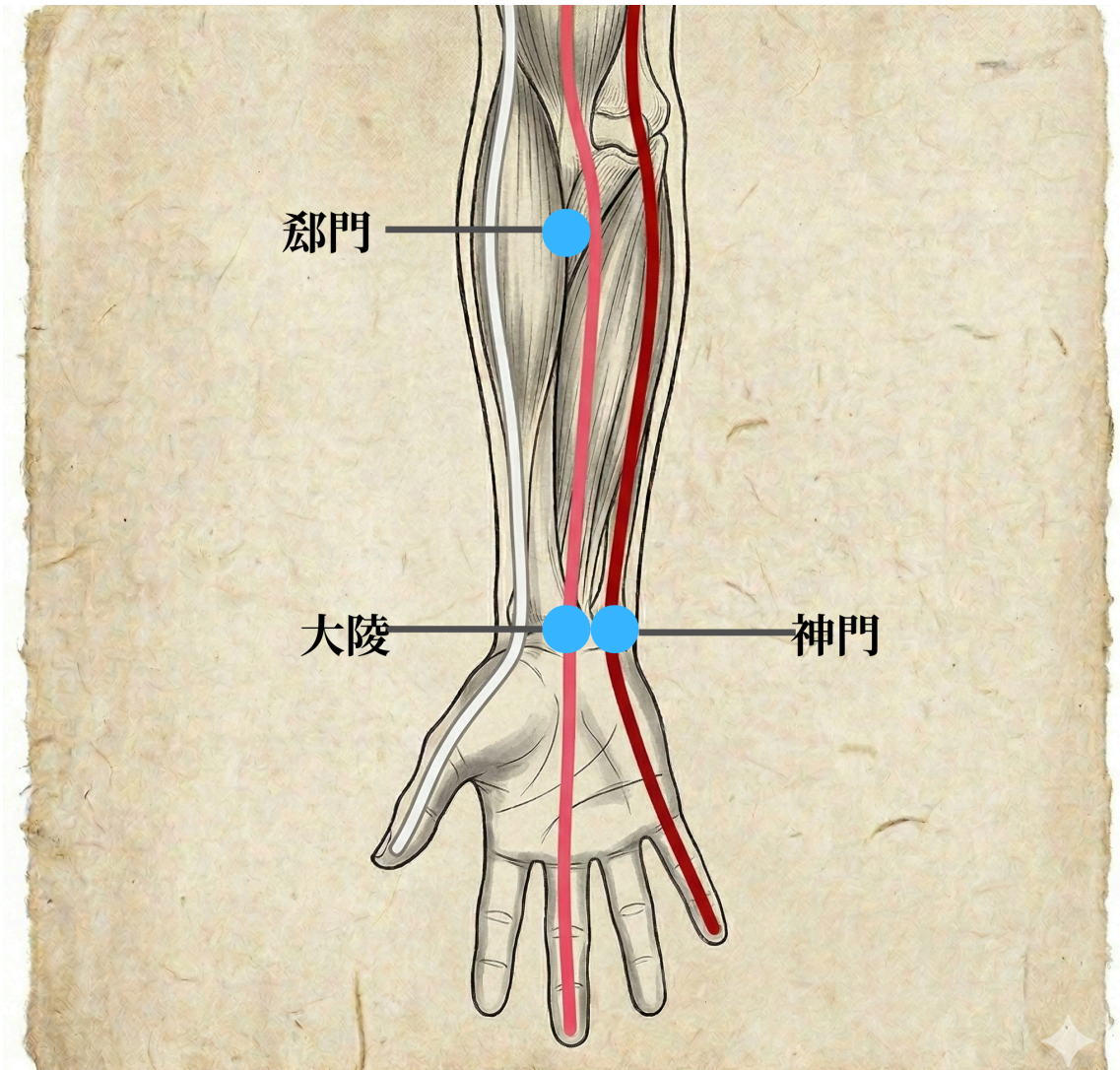
経絡	位置	擦る方向
肺経	親指 → 手首内側 → 前腕内側(親指側)	上から下へ
心経	小指 → 手首内側 → 前腕内側(小指側)	上から下へ
心包経	中指 → 手首内側(中央) → 前腕内側(中央)	上から下へ
大腸経	人差し指 → 手首外側 → 前腕外側(親指側)	下から上へ
小腸経	小指 → 手首外側 → 前腕外側(小指側)	下から上へ
三焦経	薬指 → 手首外側(中央) → 前腕外側(中央)	下から上へ

【図解】手の経絡の位置

<手のひら側(内側)>

前腕

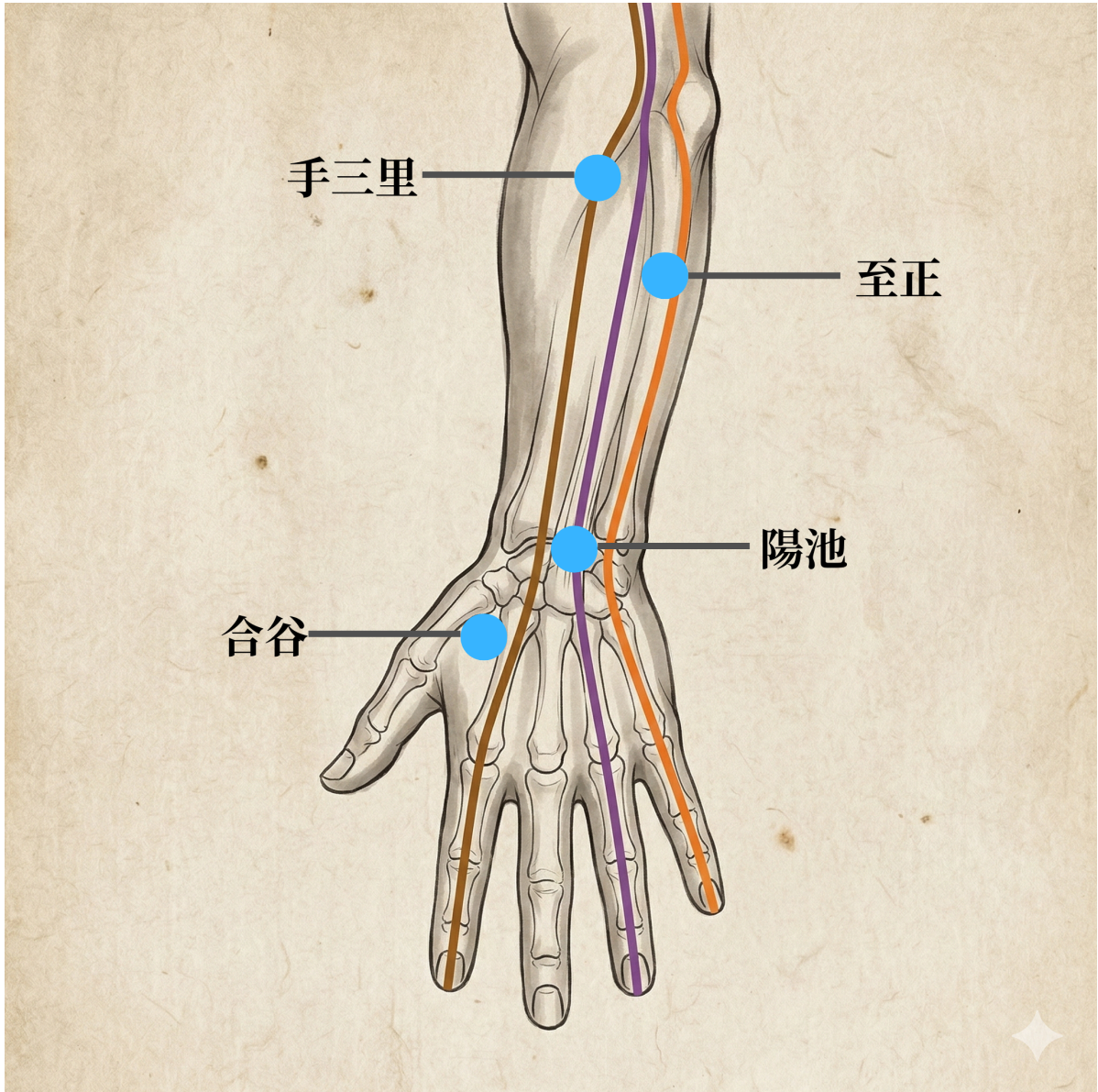
肺	心包	心	
↓	↓	↓	
親	中	小	← 指先へ



<手の甲側(外側)>

前腕

大腸	三焦	小腸	
↑	↑	↑	
人差	薬	小	← 指先から



特に重要なツボ

【陽池(ようち)】

手首の甲側、中央のくぼみ。

三焦経の原穴。

気の巡り、むくみ、自律神経の調整に効果的。

【大陵(だいりょう)】

手首の内側、中央のくぼみ。

心包経の原穴。

心の安定、不眠、動悸に効果的。

【郄門(げきもん)】

手首の内側から指5本分上、前腕の中央。

心包経の郄穴(急性症状に使うツボ)。

急な動悸、胸苦しさ、精神的な不安定に効果的。

【補足:合谷(ごうこく)】

親指と人差し指の間、骨が交わる場所。

大腸経の原穴。「万能のツボ」と呼ばれる。

頭痛、肩こり、便秘、ストレス全般に効果的。

カッサでは擦りにくい場所なので、親指と人差し指で挟んで押すと良い。

カッサの基本的な使い方

カッサとは、中国の伝統的な民間療法で使われる道具です。

「刮(かつ)」は「擦る」、「痧(さ)」は「滞り」を意味します。

つまり「滞りを擦って流す」のがカッサの目的です。

基本の手順

- ①. オイルやクリームを塗る(滑りを良くするため)
- ②. 経絡の流れに沿って擦る(上記の表を参照)
- ③. 痛気持ちいい程度の強さで
- ④. 1箇所につき10~20回程度
- ⑤. 赤くなったら、その場所は終了

擦った後に赤くなる(痧が出る)とは？

擦った後に赤みが出る場合があります。

これを「痧(さ)が出る」と言います。

これは「滞り」が表面に出てきた証拠です。

悪いものではありません。2~3日で消えます。

痧の色で、滞りの状態が分かります：

- ・薄いピンク: 軽い滞り(すぐに流れる)
- ・赤色: 中程度の滞り
- ・紫~黒っぽい: 深い滞り(継続的なケアが必要)

カッサを持っていない場合

指の関節(第二関節)を使って擦ることもできます。

これを「指カッサ」と呼びます。

ただ、道具(カッサ)を使うと、

- ・より効果的に擦れる
- ・手が疲れにくい
- ・ツボに当てやすい

というメリットがあります。

AMCでは、1ヶ月目から「カッサ」を使ったセルフケアを行います。

お持ちでない方は、ご購入をお勧めします。

注意事項

- ・食後1時間は避ける
- ・妊娠中、生理中は腹部を避ける
- ・皮膚に傷や炎症がある場所は避ける
- ・体調が悪いときは無理をしない
- ・擦った後は水分を多めに摂る

擦ると痛い場合

特に足首周辺は、痛みが強く出やすい場所です。

これは「滞り」がある証拠です。

痛いときは、無理に強く擦らず、痛気持ちいい程度で繰り返してください。

実は、この「痛み」には意味があります。

頭でぐるぐる考えているとき、足が痛い、意識が自然と「下」に降りてきます。

それ自体が、気を下ろす効果を持っています。

簡易セルフチェック

以下の質問で「はい」が多い項目が、今のあなたの傾向です。

該当する経絡を重点的にケアしましょう。

■ 肝・胆タイプ

- ・目が疲れやすい
- ・肩こり・首こりがある
- ・イライラしやすい
- ・決断できずに悩むことが多い

→ 足の内側(肝経)と外側(胆経)をケア

■ 心・小腸タイプ

- ・動悸がする
- ・眠りが浅い
- ・人間関係で傷つきやすい
- ・テンションの上下が激しい

→ 手の内側(心経)と外側(小腸経)をケア

■ 脾・胃タイプ

- ・胃もたれしやすい
- ・むくみやすい
- ・考えすぎて疲れる
- ・人に気を使いすぎる

→ 足の内側(脾経)と外側(胃経)をケア

■ 肺・大腸タイプ

- ・呼吸が浅い
- ・肌が乾燥しやすい
- ・風邪をひきやすい
- ・悲しくなることが多い

→ 手の内側(肺経)と外側(大腸経)をケア

■ 腎・膀胱タイプ

- ・腰が痛い・冷える
- ・耳鳴りがする
- ・漠然とした不安がある
- ・疲れが取れない

→ 足の内側(腎経)と外側(膀胱経)をケア

■ 心包・三焦タイプ

- ・胸が詰まる感じがする
- ・手足が冷える
- ・人間関係で疲れやすい
- ・環境の変化に弱い

→ 手の内側(心包経)と外側(三焦経)をケア

AMC受講生の皆さんへ

運動脳レポートでは「体を動かすと脳が変わる」という西洋医学の視点を学びました。

このレポートでは、東洋医学の視点から「体と心のつながり」を学びました。

西洋医学と東洋医学。

一見、違うもののように見えますが、実は同じことを言っています。

「体を整えれば、心も整う」

東洋思想では「1＝全体」と捉えます。

足裏のツボ(1)から体(全体)を治す。

あなた(1)の変化が、世界(全体)に影響を与える。

経絡とは、まさにその「つながり」を示す地図です。

身体(内臓)の状態が、心(感情)の状態に影響し、

心の状態が、身体の状態に影響を与える。

長期間続く辛い悩みは、

この状態を「固定」してしまうことから始まります。

経絡を擦り、気の通り道を開く。

それは「固定」を「循環」に戻すこと。

内側の状態を「あなたの在りたい状態」に調律すること。

それは、あなたの人生を豊かで楽しいものにしてくれるはずです。

1ヶ月目は「足首」から始めます。

カッサで足首周辺の経絡を擦り、気の通り道を開きます。

それだけで、頭の中が静かになり、体が軽くなることを実感するでしょう。

このレポートは「辞書」として、いつでも手元に置いておいてください。

不調を感じたら、開いて、該当する経絡を確認し、擦る。

その繰り返しが、一生使える「セルフケアの力」になります。

五十嵐 靖