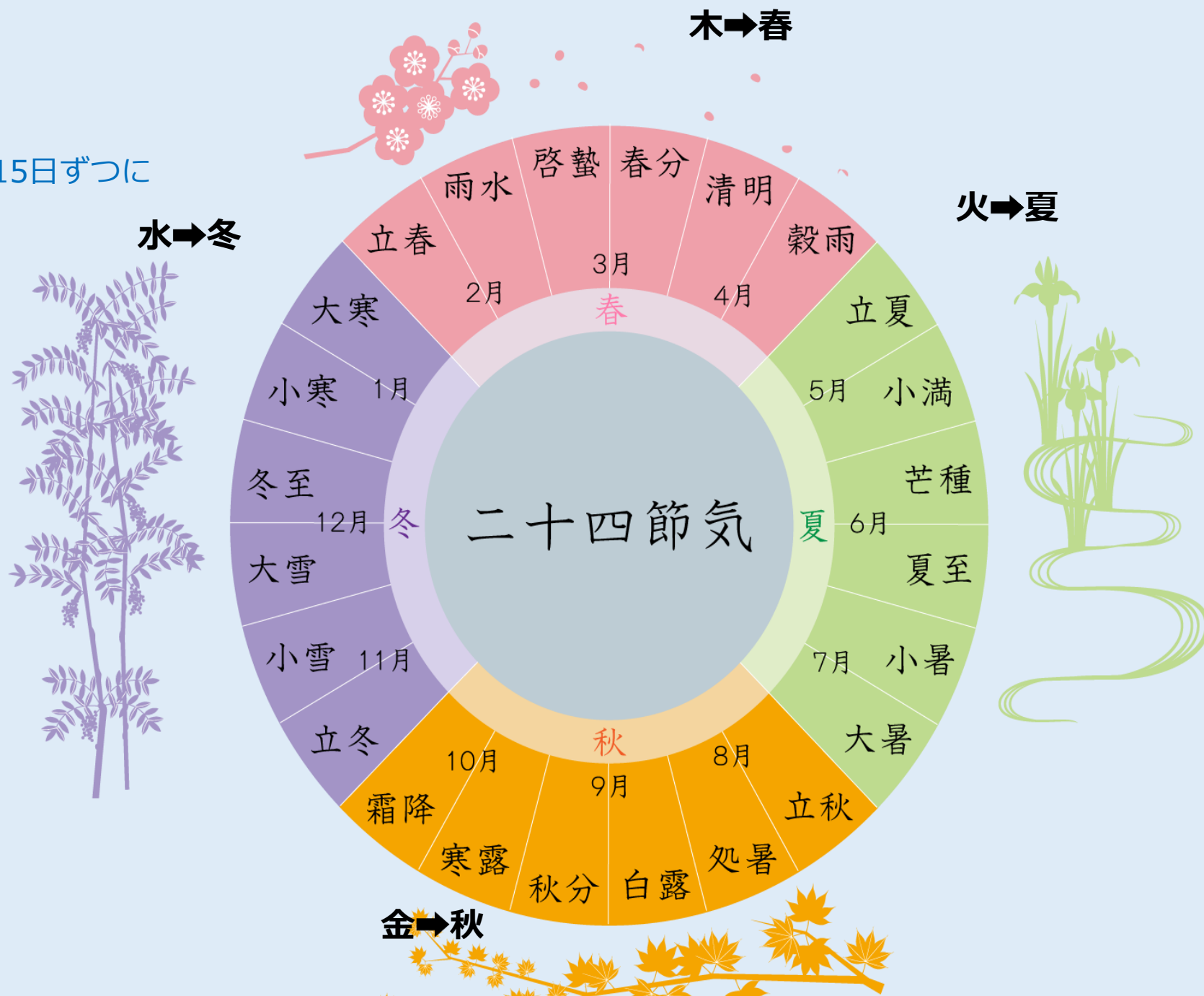
The background of the image features several sprigs of lavender with small purple flowers and eucalyptus leaves with their characteristic rounded, silvery-green foliage, arranged on a light-colored wooden surface. The text is centered within a white rectangular area.

陰陽五行アロマ占い
カウンセラー
養成講座

グループコンサル 1 1月

二十四節季

1年を24等分にし、約15日ずつに分けた季節



冬

土用	どよう	四立の前の約18日間	10月27日
立冬	りっとう	暦の上で冬が始まる日	11月08日
小雪	しょうせつ	小雪がちらつき始める頃	11月22日
大雪	たいせつ	雪が激しく降り始める頃	12月07日
冬至	とうじ	一年で昼が最も短い日	12月22日
小寒	しょうかん	寒さがますます厳しくなる頃	01月06日
大寒	だいかん	最も寒さの厳しい頃	01月20日
節分	せつぶん	季節の分かれ目	02月03日

水 = 冬

11月7日



11月7日は二十四節気のひとつ「立冬」です。この日から暦の上では「冬」になります。「立冬」は冬の始まりを表していて、確かにだんだんと朝晩が冷え込み、冬らしく気温が下がる時期
しかし、11月上旬はひだまりの温もりを感じることもあり、日中の厳しい寒さはもう少し先になります。冬というよりは本格的な秋を感じる時期かもしれません。

11月22日



小雪（しょうせつ）の時期には、冷たい風が吹き、雪がちらつく寒さの合間に、春のような陽気が訪れることもあります。このような日中の暖かな日は「小春日和」と呼ばれます。

水=冬

11月7日



11月22日



12月7日



12月22日



大雪（12月7日～12月21日頃）

平地にも雪が降り、クマは冬眠し
木は葉を落とします。



冬至（12月22日～1月5日頃）

寒さがひとしお身に染みる季節となりました。

冬は明るい星が多く、星空が美しい季節です。

冬至は、日の長さが一年で一番短く、そこから徐々に
日が長くなります。

まだまだ寒さは厳しいですが、これから夏に向けて
日照時間が長くなっていくと考えると気分も明るくなります。

冬至に陰が最も極まって、陽に転じる意味から

「一陽来復（いちようらいふく）」ともいわれます。

悪いことが続いたあとに、ようやく物事がよい方向に向かうことを
意味します。



五行色体表

			木	火	土	金	水
関連する体の部位	五臓	対応する臓	肝	心	脾	肺	腎
	五腑	対応する腑	胆	小腸	胃	大腸	膀胱
	五官	病気が現れる部位	目	舌	口	鼻	耳
	五主	つかさどる臓器	筋	脈	筋肉	皮膚	骨
	五液	病んだときに変化がある分泌液	涙	汗	涎 (よだれ)	涕 (はなみず)	唾
	五華	変調が現れる部位	爪	顔面	唇	体毛	髪
変調を招くもの	五季	属する季節	春	夏	土用	秋	冬
	五悪	五臓が嫌う外気	風	熱	湿	燥	寒
現れる症状変調したときに	五色	変調したときに肌に現れる色	青	赤	黄	白	黒
	五志	変調時の感情、変調をもたらす感情	怒	喜	思	悲・憂	驚・恐
	五味	変調したときに、好む味、変調をもたらす味	酸	苦	甘	辛	塩辛い
	五声	変調した時の声	呼	笑	歌	哭	呻

冬

省エネモードで静かに暮らす

新しいことを始めたり気持ちを外にだすのは控える
エネルギーを温存して、春を待つ

冬・・・閉蔵

寒さは行動のエネルギーをとる陽の気を奪う

乾燥した空気は陰、潤いをうばう

あたたかくなったら一気に出せるように冬の間蓄える

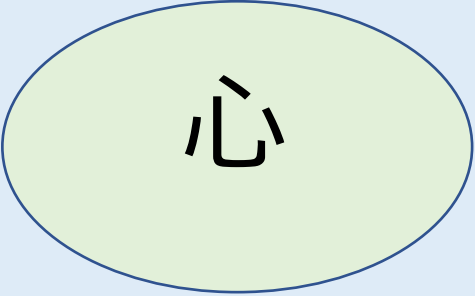
冬に気をつけたいトラブル

- 血の巡りの悪化

血行が悪くなり、血管が収縮するため
血圧が上がる

- 腎のトラブル

腎い負担がかかると、トイレが近くなり膀胱炎がおこりやすい



心

恐れ・・・ビクビク

冬は、恐れ of 感情に支配される季節と考えられています。

不安を感じたり、過去のトラウマにとらわれたりしていませんか。

恐れ of 感情や不安な気持ちが芽生えやすい季節です。

どうしても気になってしまう事柄がある時は、現在の気持ちやその理由、関連することを紙に書き出してみましよう。

体の外に出すことで、頭の中が整理できて、自分の内面を客観的に見ることが出来ます。

冬の養生

1、体力と気力を温存する

汗をかかないように過ごし、陰（潤い）を維持
読書したり、部屋でほっと一息する時間を作る

2、冬こそ 日光浴をする

太陽は陽のエネルギー。一日一回は太陽の日差しを浴びる
朝はゆっくり起きて、夜は早寝します。太陽の動きに合わせるのです。
冬は早寝遅起きが重要なポイントです。

3、頭と関節を冷やさない

頭と首、手首、足首冷やさない

4、食物で潤う

魚介類・・・いか、かに、かき

野菜・・・里芋、白菜、ナシ、りんご

5、冬のうちに花粉症対策

胃腸に優しい食事を心がけ

部屋を十分に加湿して、肌を乾燥から守る

食養生

冬は貯蔵の時。種になって次の生まれ変わりを待ちます。方向は北、色は黒、ミネラルを含んだ大海原の海がこの季節。

黒い食べ物の黒豆・黒きくらげ・黒ゴマなどや精力のつくすっぽん・うなぎなどを根菜と一緒に鍋として食すと効果的です。

身体が冷えると血（けつ）や水（すい）の巡りが滞り、さまざまな不調につながります。

熱性、温性の身体を温める食材を取り入れましょう。

ニラやシナモン、八角は体内を温めます。

また、胃腸を温める食材の鮭や鶏肉、味付けでは唐辛子や生姜、にんにくをプラスするのもおすすめです。

五行色体表

			木	火	土	金	水
関連する体の部位	五臓	対応する臓	肝	心	脾	肺	腎
	五腑	対応する腑	胆	小腸	胃	大腸	膀胱
	五官	病気が現れる部位	目	舌	口	鼻	耳
	五主	つかさどる臓器	筋	脈	筋肉	皮膚	骨
	五液	病んだときに変化がある分泌液	涙	汗	涎 (よだれ)	涕 (はなみず)	唾
	五華	変調が現れる部位	爪	顔面	唇	体毛	髪
変調を招くもの	五季	属する季節	春	夏	土用	秋	冬
	五悪	五臓が嫌う外気	風	熱	湿	燥	寒
現れる症状変調したときに	五色	変調したときに肌に現れる色	青	赤	黄	白	黒
	五志	変調時の感情、変調をもたらす感情	怒	喜	思	悲・憂	驚・恐
	五味	変調したときに、好む味、変調をもたらす味	酸	苦	甘	辛	塩辛い
	五声	変調した時の声	呼	笑	歌	哭	呻

五行色体表

木

火

土

金

水

		肝	心	脾	肺	腎
関連する体の部位	五臓 対応する臓器					
	五腑 対応する腑	胆	小腸	胃	大腸	膀胱
	五官 病気が現れる部位	目	舌	口	鼻	耳
	五主 つかさどる臓器	筋	脈	筋肉	皮膚	骨
	五液 病気の時に出る分泌液	涙	汗	涎	鼻水	唾
	五華 変調が現れる部位	爪	顔面	唇	体毛	髪
招く変調物を	五季 属する季節	春	夏	土用	秋	冬
	五惡 五臓が嫌う外気	風	熱	湿	燥	寒
	五勞 五臓を病みやすくする動作	行く	視る	座る	臥す	立つ
変調時に現れる症状	五色 変調時に肌に現れる色	青	赤	黄	白	黒
	五志 変調時の感情、 変調をもたらす感情	怒	喜	思	悲・憂	驚・恐
	五動 変調時に あらわれやすい症状	握 <small>(筋の緊張)</small>	憂	噓 <small>(しゃっくり)</small>	咳	慄 <small>(おびえる)</small>
	五病 変調委に見られる症状	語 <small>(よく話す)</small>	噫 <small>(げっぷ)</small>	吞 <small>(呑酸)</small>	咳	欠・嚏 <small>(あくび・くしゃみ)</small>
	五臭 変調時の体臭、口臭	臊 <small>(あぶらくさい)</small>	焦 <small>(こげくさい)</small>	香 <small>(甘い匂い)</small>	腥 <small>(なまぐさい)</small>	腐 <small>(腐った臭い)</small>
	五味 変調時の好む味、 変調をもたらす味	酸	苦	甘	辛	塩辛
	五声 変調した時の声	呼 <small>(呼ぶ、怒鳴る)</small>	言 <small>(笑う)</small>	歌	哭 <small>(泣き叫ぶ)</small>	呻 <small>(うなる)</small>

五蔵の色体（よそおい）表

五行	木	火	土	金	水
五臓	肝	心	脾	肺	腎
五腑	胆	小腸	胃	大腸	膀胱
五精	魂	神	意智	魄	精志
五常	仁	礼	信	義	智
五志	怒	笑う	思う	憂い	驚く

仁

博く愛する之れを
仁と謂う

義

義は人の
大本なり

礼

礼を知らざれば
以て立つことなし

智

是非の心は
智の端なり

信

信なれば即ち
人任ず

2、願い事別の色の使い分け

自星	健康運・独立運	個性・自我・自立心
泄星 ろうせい	家庭運・芸術運	感性・センス・表現力
財星	金運・社交運・ 恋愛運（男性）	コミュニケーション・ 人付き合い・優しさ
官星	仕事運・出世運・ 恋愛運（女性）	正義感・社会性
印星	勉強運	知識欲・学問・知性

五常 人間の心の仕組みを5つに分け説いたもの

五行	五常 (心の状態を表す)	代表的な心の動き
木	仁	自分への愛や感謝 自己受容（できない自分も「自分」だと許す・マルを出す）
火	礼	目の前の相手への態度、立ち居振る舞い、行動、表現 ユーモア、コミュニケーション（特に「伝える」）
土	信	自分と周りへの信頼、尊重、ありのままを受け入れる
金	義	約束を守る、絆、自己犠牲、決める、規則、正義
水	智	理解する、知識を得る、俯瞰する、損得勘定を働かせる 謙虚さ、計画する

五常って？

人としての道、守るべき徳を説いた儒教の教え。いかなる時も決して

欠いてはならない徳のこと

「五常の徳」とも言われています。孔子・孟子が説いた、**仁・義・礼・智**に、**信**を加えて

まとめられたものを「五常」といいます。

この五常訓は、**全てが行き過ぎてしまうと害になると**教えてくれています。

五常訓

仁に過ぎれば弱くなる。

義に過ぎれば固くなる。

礼に過ぎれば諂(へつらい)いとなる。

智に過ぎれば嘘をつく。

信に過ぎれば損をする。

五常訓の現代語訳：

相手を思いやり、優しくしすぎれば、人のためにならない。

正義や道理を振りかざすと、融通が利かなくなる。

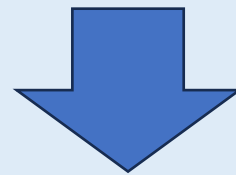
礼儀正し過ぎると、媚びへつらいとなり無礼となる。

賢すぎると、知恵に溺れて嘘つきになる。

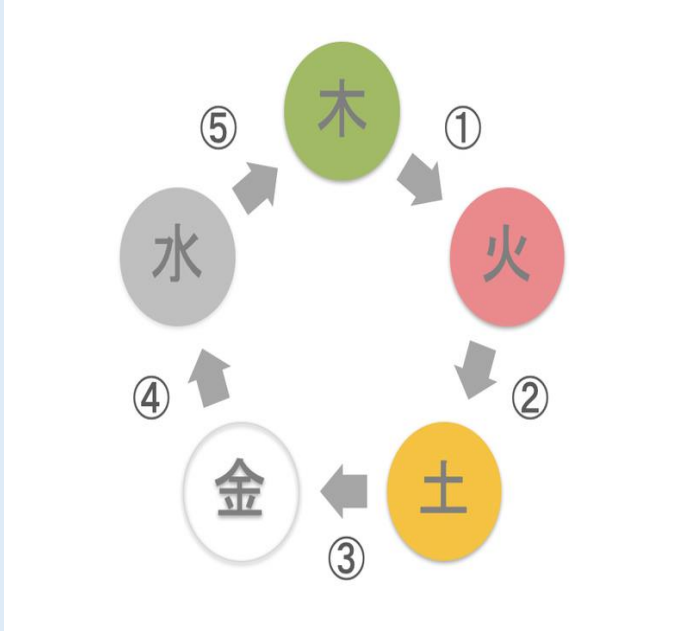
盲信すると、騙されて損をする。

自然界の生長と同じように、人間の心も
春夏秋冬 変化する

環境（家、会社、友達など）や対峙する物事



心のありようも変化



①木【仁】→火【礼】

世界でたった1人の自分を容認すると自分の態度や見た目に意識が向く
("私"から"私と相手(あなた)"の世界への移行)

②火【礼】→土【信】

"相手"を越えて自分が生きるコミュニティ(社会・世界)に視野が広がり、
目に見えない「信頼」や「自信」を土台として生きようになる

③土【信】→金【義】

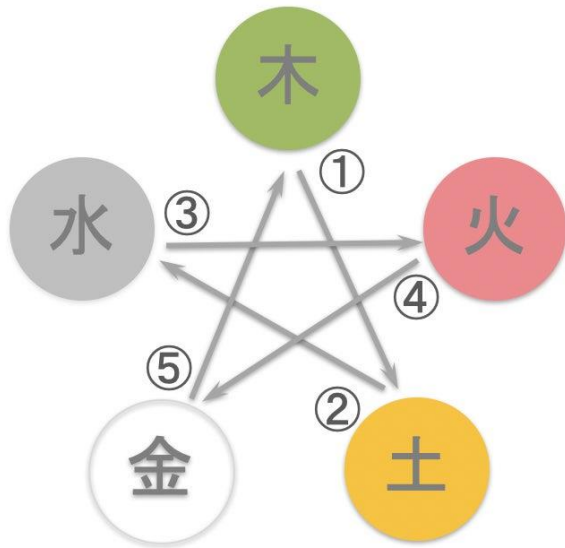
自分・相手・社会を信頼してはじめて「約束」を交わすことができる
ようになる。
契約・約束・絆で社会とつながることができる。

④金【義】→水【智】

約束事で社会とつながれるようになると、それを全うする過程で
知識を蓄え智恵を働かせられるようになる。

⑤水【智】→木【仁】

自分への理解が深まると器が拡大し、
さらなる自分への愛や感謝につながる(自己愛の領域が広がる)。



①木【仁】→土【信】

行き過ぎた自己愛は独りよがりとなり、周囲からの信頼を損なう

②土【信】→水【智】

自分や周囲への盲信は、正常なものの考え方や理解を阻む

③水【智】→火【礼】

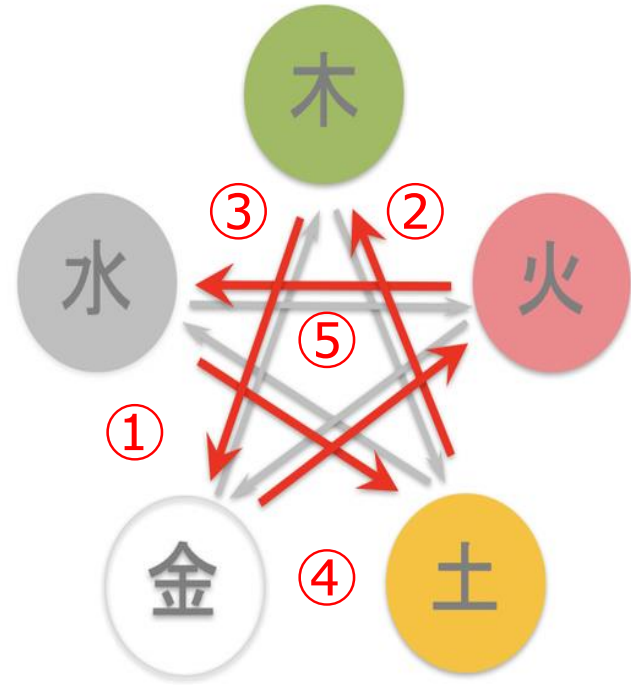
行き過ぎた損得勘定は、他者から見て見苦しい立ち居振る舞いを招く

④火【礼】→金【義】

周囲の目ばかり気にしていると、人と約束を交わし守ることが困難になる

⑤金【義】→木【仁】

自らが全うできる約束や責務以上のものを背負いこれを優先すると、自尊心が損なわれる



人の心の成長は「水【智】」から始まり、赤い矢印の順に成長
水【智】→土【信】→木【仁】→金【義】→火【礼】

心が成長するということは、自分が「今の自分」
を乗り越えて器を拡大しながら未来に進んでいくということ

心の成長は“円の循環”のように熟すと自然と次の五常に
流れていくものではなく、
意図したり実際にその行動を起こすことにより乗り越えるもの

★水【智】

・智のはじまりは、**理解・知ること**。これにより何かと何かの「差」がわかり、健全な損得勘定を働かせることができるようになります。

知の徳を積みたいなら ・ ・ 大豆、小豆、乾物

黒いものを身につける、勉学に励む

智の五常が不足する時は、盲信や過信を招くとき。まずは自分が自分の感情を理解したり観察して味わうことを意識して、すべてを明らかにすることに注力してみてください。

★土【信】

・ 智による理解を経るとありのままを受け入れることができるようになり、**自分や相手への信頼、自信、尊重の気持ちが湧いてくる**ようになります。

信の徳を積みたいなら ・ ・ 粟などの穀物、香ばしい甘いもの
黄色いものを身に着け、誠実に生きる

信の五常が不足すると、自分への自信が不足するため、目の前の状況を素直に受け入れられなくなります。自分以外の外側に上手くいかない理由を求めたり、自分が変わらないまま相手を思い通りにコントロールしようとしたりと感情的になる場面が増えます。こんなときは、もう一度目の前の事象を理解し（【智】をやり直す）、ありのままの姿を善悪なしに受け入れること（【信】への働きかけ）からはじめます。

★木【仁】

・ありのままを受け入れられるようになったら、**その状態やそれを作り出した自分にマルを与えることができる**ようになります。許し、なんならそんな自分が愛おしく思えたりする、そんな状態が【仁】の境地

仁の徳を積みたいなら・・・大麦、小麦などの穀物、酸味のあるもの
青い色を身に着け、他人を思う心を養う

例えば、他者の失敗が許せなかつたりするのは、仁が弱っているときです。**自分の何かを許すことができないため、同じだけ他者の失敗も許せずにいます**。自分を許すことができないと「どうせ自分は・・・」という気持ちが芽生え、自分より格下だと思っている相手をコントロールしようとしたりと自己顕示欲を発動させてしまうのもこれに同じです。理想主義者は仁の問題を抱えやすいのですが、**とにかく自分の感情に注意深く目を向けて、自分を許し続ける練習を重ねる**ことが重要になります。**罪悪感を手放す**こともポイントになります。行き過ぎた仁はまた、「執着」を意味することも忘れてはなりません。

★金【義】

・義は、約束を守る、尊い自己犠牲、責務を果たす、目的・目標の達成、本物であろうとするなど、**自分が未来を決めてその未来と（実現を）約束をすること**を意味します。

義の徳を積みたいなら・・・ごまや辛味のあるもの

白色を身につけ、善悪を区別して裁くこと

義が行き過ぎると「正しさ」の押しつけが生じます。どのような主義思想も、自分とは違う考えを許さずに押し通そうとすれば、立ち居振る舞いがみっともなくなり周りの賛同も得られず逆効果です。「仁義」と言う言葉のとおり、「仁（愛）」を経て「義」を果たすという順番が大切です。

★火【礼】

・自分の可能性を信じて大義や目標を掲げ、それを実現すると決めたあとには「行動」に移ります。【礼】はこの行動のことを指しており、相手に対する態度、立ち居振る舞い、言動などの"内面から派生する見た目"を意味します。

礼の徳を積みたいなら・・・きびやひえ、苦味のあるもの

赤い色を身につけ礼儀作法、礼節を重んじ実践する

礼が行き過ぎる、つまり「人からどう見えるか」ばかりを気にすると、人と絆を結ぶことができなくなります。あくまで、大義や目標など自分の決めた未来への道を突き進む上で必要な、丁寧な立ち居振る舞いや言動に意識を向けることが大切です。相手への愛・思いやり（仁）があってこそ、礼が活かされます。

この心の成長の仕組みは、

1. 自分と自分の目の前の出来事すべてをすっきり理解する（智）ことで、
2. 善悪なくそれらを受け止められる境地（信）に至り、
3. この信頼の境地に入ると、自分や自分の目の前の人たちの不甲斐なさや失敗すらも許すことができ、愛や思いやりをもって接することができるようになる（仁）。
4. 自分が自分であることを許せたら、自分の人生に目標をもったり未来を切り拓く力や覚悟が芽生え（義）、
5. これらを実現するために行動する（礼）

行動に至る過程と行動こそが人生

行動化



人生を変える

インプットしただけでは何も変わらない

- とにかくやってみる (アウトプット)

インプット⇒アウトプット⇒フィードバック

↑今ここ

