

【1】



【2】

ワークタイム

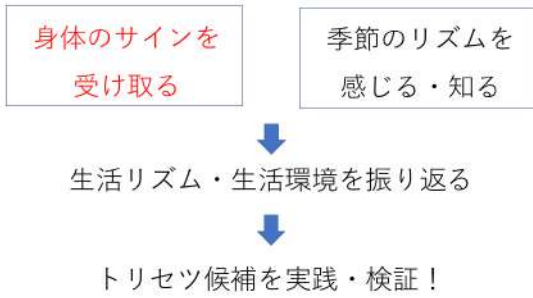
春のトリセツ講座で受け取りたいこと
 学びたいこと

春の楽しみはありますか？
 どんな体調で過ごしたいですか？

ワークシート①-1~3

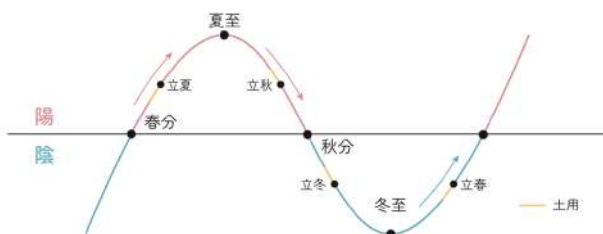
【3】

季節のトリセツの作り方



【4】

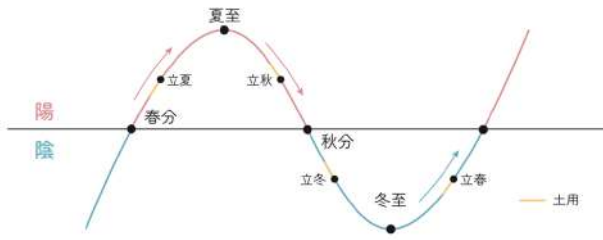
季節には陰陽がある



春～夏：陽の季節

【9】

暦上の春： ___ ~ ___ まで



立春、雨水、啓蟄、春分、清明、穀雨

【10】

ワークタイム：二十四節気のリズム

- 立春：暦上の春（1年）の _____
- 雨水：雪が_に変わり、氷が溶けて_になり始める頃
- 啓蟄： ___していた虫や生き物が土から出てくる頃
- 春分： _と_の長さがほぼ同じになる日
- 清明：大気が清く___渡り、自然が___を帯びる頃
- 穀雨：春の最後の節気。百穀を潤す_____が降る頃

【11】

春のリズムの特徴

春の三ヶ月は、万物が_____を押し開いて、
 _____を出す季節であり、
 天地間の_____が発動して、
 ものみなすべてが_____と栄えてくる

【12】

漢方で考える春のリズム①

_____（はっちゃん）



新_代謝
 新旧の入れ替え・_____

【13】

漢方で考える春のリズム②

「 」の__が増えていく

____・代謝・育てる・動き
身軽・____・軽やか・____

__の代表：__ = 万物に__を与える

.....

【14】

漢方で考える春のリズム③

三寒四温 = __ 差

__と__を繰り返す
波を描きながら __に「 」の季節へ

春分の = 陰陽の転換期 = __の再構築

.....

【15】

ワークタイム

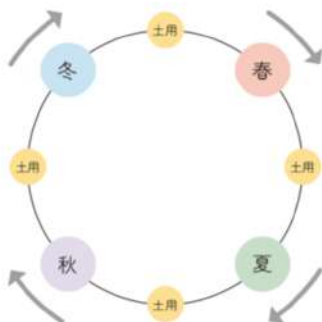
春のリズムを聞いて気づいたこと・感じたこと

ワークシート①-4に追記しましょう

.....

【16】

どの季節にも必ず__・__がある



.....

【17】

春に受け取れる恩恵①

発陳・陽気が巡る

心と体のポカポカ

解毒力・手放し力・殻をやぶる

やる気が湧いてくる

活動力・_____

.....

【18】

春に受け取れる恩恵②

三寒四温

修正・_____力・_____の構築

心と体、仕事と暮らし、人との距離感

仕事や家事のペース配分

なりたい自分への一步（_____）を応援

.....

【19】

ワークタイム

春のどんな恩恵を受け取りたい
すでに受け取っていると感じましたか？

Essentia journalに書いておきましょう！

.....

【20】

本日の流れ

- 自然界と暮らしの春を整理しましょう
- 漢方で考える春のリズム
- 春に受け取る身体からのサイン
- 春の暮らしの振り返り
- トリセツ候補
- 春土用の過ごし方
- まとめ

.....

【21】

ワークタイム

春の体調を整理しよう
3月から今日までの体調はいかがでしたか？

ワークシート②-1、2

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

【22】

春に受け取りやすい心と体のサイン①

新しいことに目がいく	朝の目覚めが良い
人と関わりたくなる	肉体が軟らかく感じる
_____が湧いてくる	こり、痛みの解消
_____がやわらぐ	_____時間が減る
心と体が_____に	対応力がつく
よく食べ・よく寝る	ウキウキ・ワクワク
妄想が膨らむ	_____が早い

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

【23】

春に受け取りやすい心と体のサイン②

_____	月経周期の乱れ
面倒くさい	寝つきが悪い、熟睡感↓
_____・そわそわ	頭痛・肩こり・つり
なかなか決められない	めまい・ふらつき
_____・_____が浅い	春の_____
食欲のムラ	肌荒れ・吹き出物
お腹の張り・ガス	冷え・_____・目のトラブル

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

【24】

身体からの問いかけ

① _____はスムーズ？

② 老廃物の_____は順調？

③ エネルギーと_____のストックは？

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

【29】

身体のサインを整理しよう

現在受け取っているサインを改めて整理しましょう

ワークシート③-1~3

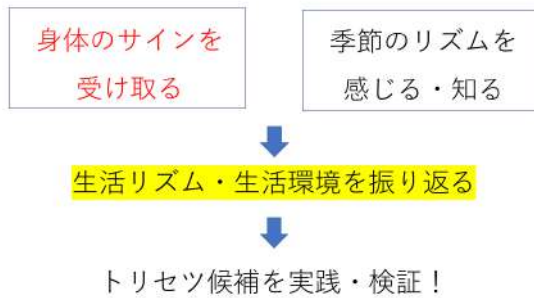
【30】

本日の流れ

- 自然界と暮らしの春を整理しましょう
- 漢方で考える春のリズム
- 春に受け取る身体からのサイン
- 春の暮らしの振り返り
- トリセツ候補
- 春土用の過ごし方
- まとめ

【31】

季節のトリセツの作り方



【32】

暮らしの振り返りをしてみましょう

3月~今日までの暮らしのリズム、生活環境はいかがでしたか？

ワークシート②-3~5

【33】

振り返りのヒント：詰まり・不規則・不安定

- _____は詰め過ぎてないかな？
- _____が溜まってないかな？（心と肉体のペース）
- _____は足りているかな？
- _____で考えている時間が長過ぎないかな？
- _____、緩む時間は十分かな？
- _____な生活リズムになっていないかな？

【34】

振り返りのヒント：解毒不足・栄養過剰

- 食べ過ぎてない？
- 水分不足、水分過剰ではない？
- _____サインは？ _____は？
- _____になってない？
- _____の過ごし方はどう？（食べ過ぎ、活動不足）

【35】

振り返りのヒント：エネルギーと潤いストック

- 水分・栄養不足じゃない？
- 睡眠・休養は十分？
- _____動き過ぎてない？
- _____や _____を使いすぎてない？（特に_____）
- 生理中の過ごし方はどう？
- 冬の過ごし方（ _____ 不足）

【36】

冬の暮らしの振り返り

春のエネルギー源は_____の暮らし方

11月～2月の体調と暮らしを見返してみましよう

※ 潤いと栄養不足のサイン
※ 解毒不足・栄養過剰のサイン

【37】

振り返りのチャンス

体調が _____ と感じた時

どうして体調が良かったのかな？



そのままトリセツ候補へ

.....

【38】

春の暮らしの振り返り

気づいたことがあれば、ワークに書きましょう

ワークシート③-4~6

.....

【39】

本日の流れ

- 自然界と暮らしの春を整理しましょう
- 漢方で考える春のリズム
- 春に受け取る身体からのサイン
- 春の暮らしの振り返り
- トリセツ候補
- 春土用の過ごし方
- まとめ

.....

【40】

ワークタイム：観察項目・トリセツ候補

ピンときたものがあれば書き出しましょう

ワークシート④-1、2

.....

【4 1】

トリセツ候補：詰まりの解消

- のんびり・ゆったり・_____
- 深呼吸・スワイショウ
- 服装の工夫（ゆったり、しめつけない）
- _____を浴びる、日中の活動
- 簡単なルーティン、リズムを作る
- 食事の環境、食べ方 ※油分、辛味、酸味の取り方

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

【4 2】

解毒サポート

エネルギー潤い補給

- よく噛む・食事の温度
- _____を優先！
- 下半身を温める
- 食後の散歩
- 肥厚甘味は控えめに

- 就寝時間
- 睡眠時間
- _____と_____の休養
- 昼寝・お小水
- _____補給

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

【4 3】

本日の流れ

- 自然界と暮らしの春を整理しましょう
- 漢方で考える春のリズム
- 春に受け取る身体からのサイン
- 春の暮らしの振り返り
- トリセツ候補
- 春土用の過ごし方
- まとめ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

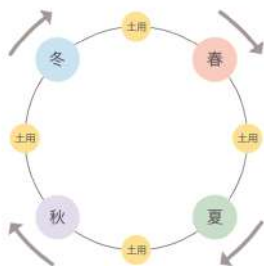
.....

.....

.....

【4 4】

土用：季節と季節の_____期間



それぞれの季節の前にある18日間のこと

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

【45】

ワークタイム：土用のイメージは？恩恵は？

<ヒント>

- ・旅行に行かない（移動しない）
- ・新しいことを控える
- ・土を触らない
- ・胃腸を休める

ワークシート⑤-1、2

【46】

土用の恩恵①

土用 = 季節と季節の橋渡し



= ・ 次への__期間

【47】

土用の恩恵②

エネルギー補給 = ケア



【48】

ワークタイム：春土用の体調と暮らし

- ・ 昨年の春土用の体調と暮らしはどうでしたか？
- ・ 今年の春土用の期間、暮らしを確認してトリセツ候補を書きましょう！

ワークシート⑤-3、4

【49】

春土用は「 」に向けての準備期間

春の陽気を補給・巡り
 = _____アップ!
 = 心と体を_____に!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

【50】

まとめ

- 春は陽の季節の_____
- 心が先、_____は後からついてくる
- 変化は「 _____ 」バージョンアップを楽しもう!

「 _____ !」
 心と体の_____感を大切に

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

【51】

ポイント

_____ 言わずに _____

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

A large rectangular area containing numerous horizontal dotted lines, serving as a template for handwritten notes or answers.