

【1】

季節のトリセツ講座
第3回：梅雨のトリセツ

【2】

ワークタイム

梅雨のトリセツ講座で受け取りたいこと・学びたいこと
梅雨の楽しみはありますか？憂鬱なことは？
どんな体調で梅雨を過ごしたいですか？

ワークシート1-①～③

【3】

季節のトリセツの作り方

身体のサインを
受け取る

季節のリズムを
感じる・知る

↓
生活リズム・生活環境を振り返る

↓
トリセツ候補を実践・検証！

【4】

本日の流れ

- 自然界と暮らしの梅雨を整理しましょう
- 梅雨のリズムの特徴と恩恵
- 梅雨に受け取る体からのサイン
- 梅雨の暮らしの振り返りポイント
- トリセツ候補
- まとめ

【5】

ワークタイム

梅雨のリズムを整理しましょう
自然界の梅雨・暮らしの梅雨

ワークシート：2-①

【6】

自然界・暮らしの梅雨

雨、湿気、低気圧、寒暖差、蒸し暑い、肌寒い
紫陽花、虹、雨音、ジメジメ、べたべた、静か

外出が減る、生活に慣れる、室内干し
換気の頻度が減る、下半期スタート、振り返り

※6月～7月中旬の予定を確認

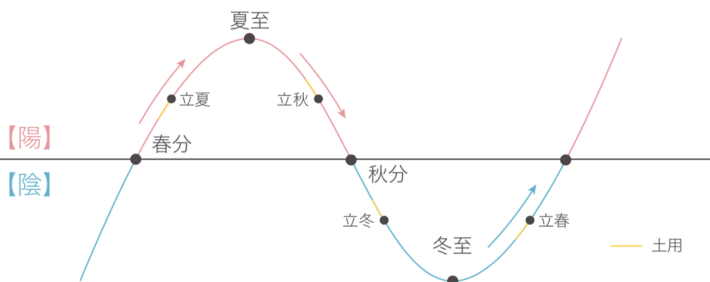
【7】

本日の流れ

- 自然界と暮らしの梅雨を整理しましょう
- 梅雨のリズムの特徴と恩恵
- 梅雨に受け取る体からのサイン
- 梅雨の暮らしの振り返りポイント
- トリセツ候補
- まとめ

【8】

漢方で考える梅雨



_____ = 立夏から夏至にかけての時期

【9】

ワークタイム：二十四節気のリズム

- 立夏（5月）：
- 小満（5月）：
- 芒種（6月）：
- 夏至（6月）：
- 小暑（7月）：
- 大暑（7月）：

【10】

梅雨のリズム①

「 」の間にある「 」の季節



陽の季節（春夏）：暖、上、外側、開花、巡り
 陰の季節（秋冬）：寒、下、内側、貯蔵、補う

【11】

漢方で考える梅雨のリズム②

雨が多く 高い

太陽の光が減る



「 」の季節であり「 」の季節

【12】

「水・陰」 =

< _____ のキーワード >

潤す・ _____ ・結びつける・育む・癒す
 _____ ・ _____ （ゆっくり）
 にござる・冷やす・ _____ ・下

【13】

漢方で考える梅雨のリズム③

_____の変化

- ・気圧の低下→体の_____
- ・湿度の上昇→陽の中の陰の季節
=体表は_____
→体内の水分量↑

「 」を吸収する季節

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

【14】

ワークタイム

梅雨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2-①に追記しましょう

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

【15】

本日の流れ

- 梅雨のリズムを整理しよう
- 梅雨のリズムの特徴と恩恵
- 梅雨に受け取る体からのサイン
- 梅雨の暮らしの振り返りポイント
- トリセツ候補
- まとめ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

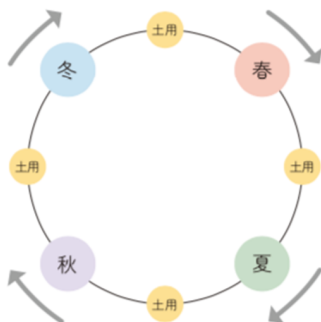
.....

.....

.....

【16】

どの季節にも必ず恩恵・ギフトがある



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

【17】

梅雨の意味と恩恵

- ① 春の____と____を癒す____期間
- ② ____に向けた準備期間
- ③ _____のトリセツアップデート！
- ④ ____のパワーで内面を整える

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

【18】

① 春の____と____を癒す「____」期間

・陽のエネルギー↓
=
_____・小_____のリズム

・雨・湿度＝潤い
→気管支・粘膜・肌・髪に潤い

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

【19】

② 夏に向けた準備期間

梅雨の小休憩＝_____のエネルギーへ

③ 胃腸のトリセツバージョンアップ

胃腸のサインを受け取れる＝胃腸のトリセツ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

【20】

④ 陰のパワーで内面を整える

梅雨
＝陽の中の陰
＝_____・_____・_____
+活動する

Cf) 冬との違い

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

【21】

梅雨 = 「 」を補うための土台強化

女性 = 陰の要素 = 血

梅雨は「 」の伸びしろがわかる

休憩休息・胃腸ケア・除湿・巡り

= ____ (潤い) 補給

【22】

ワークタイム

梅雨のどんな恩恵を受け取りたいですか？
すでに受け取っていると感じたものはありましたか？

Essentia journalに書いておきましょう！

【23】

本日の流れ

- 梅雨のリズムを整理しよう
- 梅雨のリズムの特徴と恩恵
- 梅雨に受け取る体からのサイン
- 梅雨の暮らしの振り返りポイント
- トリセツ候補
- まとめ

【24】

ワークタイム

梅雨の体調を整理しよう
5月から今日までの体調はいかがでしたか？
Essentia journalを見ながら振り返ってみましょう

ワークシート2-②、③

【25】

私たちは自然の一部

体内の湿気が適量 = 調子が良い
 体内の湿気が過剰 = イマイチなサイン

【26】

梅雨に受け取りやすいの心と体のサイン①

気持ちが落ち着く	冷静に思考できる
自分に意識が向く	食欲が落ち着く
肌の乾燥が落ち着く	のぼせやほてりの軽減
尿が気持ちよく出る	便の硬さが丁度良い
汗を気持ちよくかける	体重の変動

【27】

梅雨に受け取りやすい心と体のサイン②

気分が下がる	食欲がない
自分を責めてしまう	下痢・軟便
皮膚環境が悪い	関節痛・神経痛
夜間頻尿	心と体が重だるい
ベタベタ汗	むくみ・冷え
頭重感・めまい	経血やオリモノがべたつく

【28】

身体からの問いかけ

- ① _____は取れている？
- ② 余分な_____をためてない？
- ③ _____のケアはどう？
- ④ _____の要素を忘れてない？

【29】

① ・ は取れている？

梅雨：陽の中の陰の季節

休養十分のサイン

休養不足のサイン

気持ちが落ち着く
冷静な判断ができる
活動できる・熱意が湧く
便通・睡眠・気分の安定

_____・PMS
つかれ・だるさ
下痢・軟便・便秘気味
_____トラブル

【30】

② 余分な湿気をためてない？

梅雨：外気に湿度が多い＝ためない努力

除湿がスムーズ

湿気の停滞

体が軽い
疲れにくい
便・尿がスッキリ出る
サラサラの汗
肌の調子が良い
むくみなし
心がスッキリ

だるい・やる気の低下
疲れがとれない
便がベタベタ・軟便
ベタベタの汗
肌トラブル（湿疹）
_____が多い

【31】

体内の湿気適量＝調子が良いキーワード

軽い・軽やか・サラサラ
スッキリ・スムーズ・回復が早い

体内の湿気が過剰＝イマイチなキーワード

重い・濁る・ネバネバ・滞り・長引く
半身・_____のサイン・_____

【32】

③ のケアはどう？

胃腸：湿気の影響を一番に受ける＝②のサイン

胃腸が元気

胃腸がお疲れ

食欲がある
疲れにくい
便・尿がスッキリ出る
サラサラの汗
肌の調子が良い
むくみなし
_____がスッキリ

食欲の低下
億劫
排泄トラブル
_____・_____
手足がだるい
むくみ
_____悩む

【33】

④ の要素を忘れてない？

梅雨：陽の中の陰の季節＝ _____ 要素も必要

巡りがスムーズ

巡りの停滞

熱意がわく
心が穏やか・手足が温かい
ご飯が美味しい
便通・睡眠・気分の安定

イライラ・PMS
冷え _____
食欲・便通・睡眠の大波
肩首こり・頭痛・ _____ 不良

_____ のサインも参考に

【34】

春だからか！
梅雨だからか！
生理前だからか！

うーん・・・
そうは言っても・・・
もっと楽になれたらな



主語は「私」！どう折り合いをつけていく？

【35】

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左側①～④

【36】

本日の流れ

- 梅雨のリズムを整理しよう
- 梅雨のリズムの特徴と恩恵
- 梅雨に受け取る体からのサイン
- 梅雨の暮らしの振り返りポイント
- トリセツ候補
- まとめ

【37】

季節のトリセツの作り方

身体のサインを
受け取る

季節のリズムを
感じる・知る



生活リズム・生活環境を振り返る



トリセツ候補を実践・検証！

【38】

暮らしの振り返り

5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2-④～⑥

【39】

梅雨の体が求めている暮らし

過剰な湿気をためない工夫

- 1、体外 = 自然界からの湿気
- 2、体内 = 生活習慣からの湿気

【40】

1、生活環境（体外）の振り返りのヒント

- 室内の湿度設定
- 衣服・_____
- 空気の入替え
- 人口密度
- _____での生活
- 家の気密性
- _____

【4 1】

2、生活リズム（体内）の振り返りのヒント

- ① 休憩・休養は？
- ② 除湿は十分？
- ③ 胃腸のケアは？
- ④ 巡らせる習慣は？

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

【4 2】

① 休憩・休養は？

梅雨：陽の中の陰の季節

- 春のような動き方を続けてない？
- 一息つく時間は？
- 自分に向き合う時間は十分？
- _____時間は「今」に合っている？

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

【4 3】

② 除湿は十分？（肉体）：汗・尿・便通

- トイレに行く習慣
- 汗をかく機会
- お小水の回数が減る
- 汗がべたつく
- お小水の量が少ない
- 便がスッキリ出ない
- すっきり感がない
- コロコロ便・下痢
- お小水の色が濃い

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

【4 4】

② 除湿は十分？（心）：_____の排泄

未消化の感情 = _____のスライム

- _____のを我慢
- 感情を抑え込む癖
- 頭の中がぐるぐる
- 自分を_____にする癖

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

【45】

③ 胃腸ケア

梅雨：胃腸のサインに注目

胃腸の性格と特徴

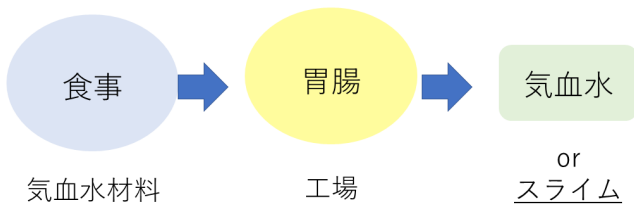
_____と_____が苦手・朝型
_____で動き出す

.....

【46】

胃腸 = 気血水を生み出す場

≡ 余分な湿気「 _____ 」生成の場



胃腸 = 気血水を巡らせる

.....

【47】

参考：胃腸のサイン

- 食欲不振・胃もたれ
- げっぷ・吐き気
- 下痢・便秘・ガス
- 食事・食生活
- 口内炎・口角炎
- 肌や毛穴の _____
- 太れない・痩せない
- _____出血・ _____

.....

【48】

胃腸の振り返りポイント

- ・ 食事内容・食生活
- ・ 消化力を高める習慣

.....

A large rectangular area with horizontal dotted lines, intended for writing or notes.