

【1】



季節のトリセツ講座
第4回：夏のトリセツ

【2】

ワークタイム

夏のトリセツ講座で受け取りたいこと・学びたいこと
夏に楽しみなこと、憂鬱なことは？
どんな体調で夏を過ごしたいですか？

ワークシート1ー①～③

Essentia journal Summerのページ

【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



トリセツ候補を实践・検証！

【4】

本日の流れ

- ☐ 自然界と暮らしの夏の整理しよう
- ☐ 漢方で考える夏のリズムの特徴と恩恵
- ☐ 夏に受け取る体からのサイン
- ☐ 夏の暮らしの振り返りポイント
- ☐ トリセツ候補・夏土用の過ごし方
- ☐ まとめ

【5】

ワークタイム

夏のリズムを整理しましょう
自然界の夏・暮らしの夏

ワークシート：2－①

【6】

自然界・暮らしの夏

高温多湿、長い、大きな雲、梅仕事
虫、日が長い、向日葵、日傘、帽子、夏野菜
夏休み、夏祭り、夜更かし、長期旅行
お盆、冷房、明るい色、冷たい飲食

【7】

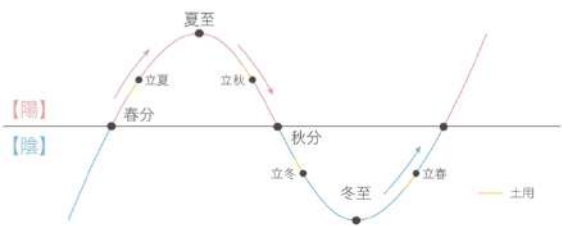
本日の流れ

- ☐ 自然界の夏を整理しよう
- ☐ 漢方で考える夏のリズムの特徴と恩恵
- ☐ 夏に受け取る体からのサイン
- ☐ 夏の暮らしの振り返りポイント
- ☐ トリセツ候補・土用の過ごし方
- ☐ まとめ

【8】

暦上の夏：立夏から立秋

____の季節（春夏）：暖、上、外側、開花、巡り



夏は____のピークを迎える____季節

【9】

ワークタイム：二十四節気のリズム

- 小暑（7月）：本格的な暑さが到来し、蒸し暑さを感じる頃。
- 大暑（7月）：1年で最も暑さが厳しい時期。
- 立秋（8月）：暦の上では秋の始まりであり、残暑の始まり。
- 処暑（8月）：厳しい暑さの峠を越した頃。
- 白露（9月）：暑さが和らぎ、秋の気配を感じ始める頃。
- 秋分（9月）：昼夜がほぼ同じに。秋の訪れを告げる頃。

【10】

夏のリズムの特徴 ①

- ① _____（_____）
- ② _____の季節
- ③ 蒸し暑く、期間が _____い

【11】

夏のリズムの特徴 ①

蕃秀（ばんしゅう）

夏は万物が_____して_____華美なる季節
天地_____の両気が盛んに交合し、
万物に_____咲かせ実らせる

【12】

夏のリズムの特徴 ②

_____の季節

近年：_____、酷暑

1年で最も気温が上がる
日が「_____」

陽気：温かい、活発、_____、_____的、_____

【13】

夏のリズムの特徴 ③

③ 蒸し「 」、期間が「 」

前半：湿度が高く蒸し暑い
後半：湿度が下がり涼しくなる

近年は夏全体が長く が「 」
→暑くなり始めたのはいつ頃？

【14】

ワークタイム

夏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ー①に追記しましょう

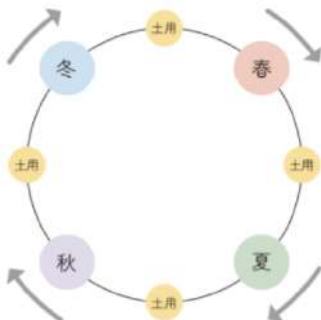
【15】

本日の流れ

- ☐ 自然界の夏を整理しよう
- ☐ 漢方で考える夏のリズムの特徴と恩恵
- ☐ 夏に受け取る体からのサイン
- ☐ 夏の暮らしの振り返りポイント
- ☐ トリセツ候補・土用の過ごし方
- ☐ まとめ

【16】

どの季節にも必ず恩恵・ギフトがある



【17】

夏のリズムの特徴と恩恵

- ① ____・____・____の後押し
- ② 一年分の____のチャージ
- ③ 秋冬に向けての____期間
- ④ _____を知る期間

○○○○を知るチャンス

【18】

① 成長・拡大

蕃秀

= 成長： _____ が高まる成長発展の季節



心と体の成長

※新陳代謝の意味

【19】

② 陽気のチャージ

_____の季節

陽気：熱、活発、上昇、活動的、外向き

夏の陽気 ➡ _____の体温と活力

【20】

③ 秋冬に向けての準備期間

= _____ と _____ 補給のサポート

陽のピーク = _____ のピーク = _____ が拡張

_____・_____の蓄積
→ デトックス → 空間に潤い

【2 1】

③ _____を知る、掴む期間

近年の夏 → 期間が長い

重要：_____・_____配分

自分のペース = _____のペース

【2 2】



夏＝陽の季節



_____を補う

心も体も健やかに継続できるリズム

=

_____バランスが調和

【2 3】

夏の恩恵とキーワード

【2 4】

本日の流れ

- ☐ 自然界の夏を整理しよう
- ☐ 漢方で考える夏のリズムの特徴と恩恵
- ☐ 夏に受け取る体からのサイン
- ☐ 夏の暮らしの振り返りポイント
- ☐ トリセツ候補・土用の過ごし方
- ☐ まとめ

【25】

夏の体調を整理しよう

6月から今日までの体調はいかがでしたか？

ワークシート2-②～⑥

【26】

私たちは自然の一部

体内の暑さが適量＝調子が良い
体内の暑さが過剰＝イマイチなサイン

【27】

夏に受け取りやすい心と体のサイン

- | | |
|---------------------------------------|-------------------------------------|
| ☐ 朝早く目が覚める | ☐ だるさ（暑さ、冷房） |
| ☐ 夜遅くまで起きていられる | ☐ 不安感・焦り |
| ☐ 冷えが解消する | ☐ 食欲低下 |
| ☐ 汗をかくとスッキリする | ☐ 熟睡できない・寝不足 |
| ☐ やる気が出る・開放感 | ☐ 肌トラブル |
| ☐ 挑戦したくなる | ☐ 胃腸トラブル |

【28】

夏のサインの特徴

- 1、____が過剰のサイン
- 2、____消耗のサイン
- 3、____過剰のサイン
- 4、____が過剰のサイン

【29】

1、 が過剰のサイン

・ 半身 ・ の表面

過剰な _____ ・ _____ が悪い ・ _____ (ガンガン)
めまい ・ ふらつき ・ _____ ・ 抜け毛
焦り ・ _____ ・ 動悸

【30】

2、 消耗のサイン

過剰な暑さ = _____、 _____ いも飛ばす

汗 = 透明な () : _____、潤い、 _____ の安定剤
= _____ は _____ に乗る

だるい、しんどい、顔色が悪い、 _____ 感↓
朝起きられない、不安感、夢が多い

【31】

3、 過剰のサイン

湿気 = _____

※ 梅雨との違い

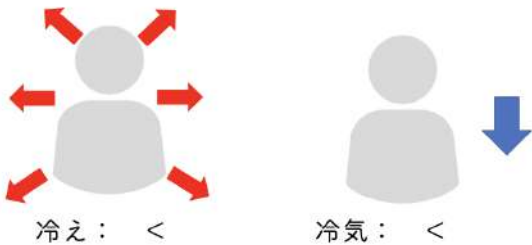
_____ が↑ → 疲れ↑ (2より) → 余分な湿気↑

【32】

4、 が過剰のサイン

「 _____ 」

夏の身体 : _____ 向き ・ 開放 ・ 放散



【3 3】

身体サインを整理しましょう



ワークシート 3

【3 4】

本日の流れ

- ☐ 自然界の夏を整理しよう
- ☐ 漢方で考える夏のリズムの特徴と恩恵
- ☐ 夏に受け取る体からのサイン
- ☐ 夏の暮らしの振り返りポイント
- ☐ トリセツ候補・土用の過ごし方
- ☐ まとめ

【3 5】

夏の暮らしを整理しよう

6月から今日までの暮らしはいかがでしたか？

ワークシート 2－④～⑥

【3 6】

夏の身体が求めている暮らし

- _____をこもらせない
- _____をサポート
- _____をストック

- 1、体外＝自然界からの暑さ
- 2、体内＝生活習慣からの暑さ

※湿度は梅雨のトリセツを参照

【37】

1、生活環境（体外）の振り返り

- ☐ エアコンの温度・時間
- ☐ 衣服・下着
- ☐ 部屋の温度・湿度
- ☐ 人口密度
- ☐
- ☐ 家の気密性
- ☐ 洗濯物
- ☐ 空気の循環

【38】

2、生活リズム（体内）の振り返り

- ① _____の習慣は？

② _____を補う習慣は？

③ _____をサポートしている？

④ _____の活動をしているかな？

【39】

① _____の習慣は？

「冷たい」→「 」を取り入れる

- ☐ 服装
- ☐ 入浴剤
- ☐ 空調
- ☐ 冷たい飲料
- ☐ 部屋の環境
- ☐ 夏野菜

④とのバランスを大切に

【40】

② _____を補う習慣は？

秋分に向けて_____を整える

- ☐ 睡眠時間・就寝時間
- ☐ 自分と向き合う時間
- ☐ _____の時間
- ☐ _____が安らぐ時間
- ☐ 水分補給（純粋な水）

自分にとっての「 」を知るチャンス

【4 1】

③ _____をサポートしているかな？

心と体を_____とさせる

☐ _____をかく習慣

☐ 純粋な水の量

☐ _____の習慣

☐ _____の質と量

☐ スムーズな_____

☐ _____を軽やかに

☐ 冷たいものの頻度

☐ _____の時間

秋の準備になる

【4 2】

④ _____の活動しているかな？

夏＝陽の季節＝「_____」

活動＝陽気の充電、熱の循環と放出

☐ 起床時間

☐ _____、

☐ _____の活動時間

☐ アウトプット

☐ 太陽の光

☐ _____の習慣・頻度

【4 3】

暮らしの振り返りをしましょう

夏のトリセツ講座ワークシート3

記入日 _____ 月 _____ 日

① 熱のサインはいかがですか？

② 湿気のサインはいかがですか？

③ 涼気のサインはいかがですか？

④ 冷え過剰（暑と行質による）のサインはいかがですか？

① 生活習慣、生活リズムの振り返りで気づいたこと

② 生活習慣、生活リズムの振り返りで気づいたこと

③ 生活習慣、生活リズムの振り返りで気づいたこと

④ 生活習慣、生活リズムの振り返りで気づいたこと

©2023年稲渚カウンスリング

ワークシート3

©2023年稲渚カウンスリング

【4 4】

本日の流れ

☐ 自然界の夏を整理しよう

☐ 漢方で考える夏のリズムの特徴と恩恵

☐ 夏に受け取る体からのサイン

☐ 夏の暮らしの振り返りポイント

☐ トリセツ候補・土用の過ごし方

☐ まとめ

夏のトリセツ候補

- ☐ ____を補う ☐ 水分の入れ替え
☐ 心より____を使う ☐ ・ の保温
☐ スケジュール ☐ ・ を冷やす
☐ 湯船（ ） ☐ ____対策に囚われすぎない
☐ 胃腸（ ） ☐ ____の使いすぎ

梅雨のトリセツも参考に

夏土用のリズム

夏土用： に向けての準備期間



夏前半の身体の声聞き、
 _____に向けて準備を始めよう

_____以降のスケジュール確認！

夏土用テーマ

土用のキーワード

- ・
- ・
- ・リセット

引き算・手放し・「 」

+

① 引き算・手放し

今、本当に必要？

- ・ _____減らす（胃腸も楽）
- ・ _____、_____を減らす
- ・ 余白時間は_____多め
- ・ _____を細々とする

【49】

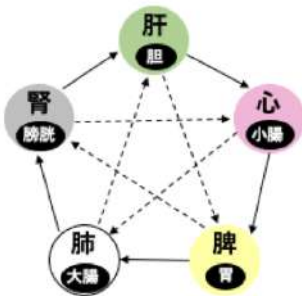
② 自分に_____を
体の中で最も「陽」が集まる場所



血＝陰＝クールダウンの材料
＝第2の_____＝_____をサポート

【50】

③ 胃腸のトリセツ



おすすめ：_____の観察

【51】

夏のトキメキ行動ワーク



夏土用を振り返り、トキメキを知る

【52】

まとめ

- ☐ 夏の自然界のリズムの意味と恩恵を知る
- ☐ 生活リズムと生活環境に合わせて折り合いをつける
- ☐ 現代社会の夏の環境を知る

考えるよりも_____を動かそう

