【１】

Essentia式女性支援専門家のための長期講座

第2部：暮らしのリズムのカウンセリング

② 心も体も健康に夢を叶える
胃腸のリズムと女性のリズムの関係

【２】

5月の症例ワークシェア

意識すること
季節（月）、月経周期、時間

お客様の状態が違う
＿＿＿＿＿＿によって受け取り方が変わる

【３】

観察の知識が増えるほど大切な視点

＿＿＿を見る・聞く必要はない
＿＿＿を急がない（＿＿＿を大切に）
最初から＿＿＿を決めない

お客様の話を＿＿！＿＿！

【４】

本日の流れ

・脾胃は身体の土台
・脾胃の特徴と身体のサイン
・実践してみよう！
（胃腸のサイン、胃腸の特徴、女性のリズム）
・カウンセラーと脾胃の関係
・まとめ

Copyright© 2026 釉 漢方カウンセリング　All Rights Reserved.

Essentia式-女性支援専門家のための長期講座

【5】

胃腸は「　　　」台

心も体も健康に夢を叶える
「　　　」の光＝気血の源

＿＿＿＿＿＝太陽の光

【6】

脾＝　　　の本

外から受け取ったものを、＿＿＿＿＿に変える場

＜土用＞
脾は「　」「　　　」を治める

四季が変わる＝暮らしが変わる
＝　　　が変化を支えている

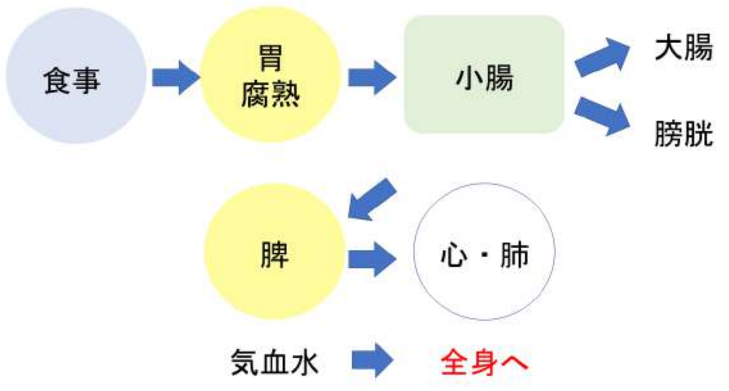
【7】

脾胃の基本

＜運化＞
食べ物の＿＿＿・＿＿＿・＿＿＿・排泄
栄養を身体が使えるようにする一連の流れ

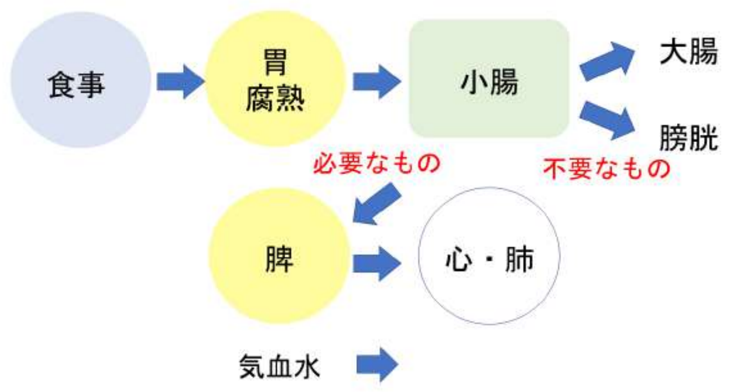
1、運化＿＿＿（水穀の精微）
2、運化＿＿＿（津液）

【8】

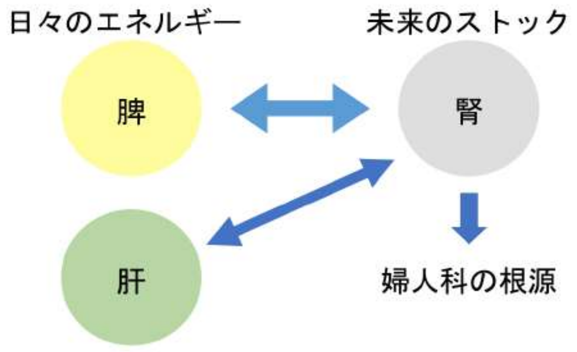


Copyright© 2026 釉 漢方カウンセリング　All Rights Reserved.

【9】



【１０】



【１１】

少女期　　　：
中年・生殖器：
老年：閉経後：

脾の強化→腎
腎→脾

【１２】

本日の流れ

・脾胃は身体の土台
・脾胃の特徴と身体のサイン
・実践してみよう！
（胃腸のサイン、胃腸の特徴、女性のリズム）
・カウンセラーと脾胃の関係
・まとめ

Copyright© 2026 釉 漢方カウンセリング　All Rights Reserved.

【１３】

脾胃の特徴

好き！得意！	苦手！嫌い！
温かい環境	冷え・湿気
朝型	「　　」
コツコツ継続	「　　　　」
安心・ほっこり	「　　　　」
ゆったりのんびり	「　　・　　・　　」

【１４】

胃腸と自律神経の関係

重要：胃腸はリラックスが好き
＝
______

消化液の分泌促進
消化管の運動促進
胃腸への血流を保つ

【１５】

食事＝最高の感じる行為

食事：

＋「肉体」のサインを観察
　→　、感じる→動く

【１６】

胃腸が教えてくれること

今現在の暮らしのリズム
✖
身体のリズム

______の胃腸が
本来の力を発揮しやすい環境を知っていく

Copyright© 2026 釉 漢方カウンセリング　All Rights Reserved.

【１７】

脾胃のサインと身体の繋がり

１、運ぶ力・保つ力
２、身体を養う力
２、口・唇で表現
３、意思を担当

＿＿＿と＿＿＿から成り立つ

【１８】

１、運ぶ力・保つ力

身体が重い、下垂感、慢性下痢、よだれ
あざ、鼻血、月経過多、月経日数が＿＿＿、不正出血
＿＿＿＿＿が落ちやすい

【１９】

２、身体を養う力

肌の張りや弾力が下がる
筋肉（体重）がつきにくい
疲れやすい、疲れが残りやすい

【２０】

３、口・唇で表現

食欲・味覚・唇の状態・口内炎・口角炎

４、意を担当

＿＿＿＿＿＿＿を考える

Copyright© 2026 釉 漢方カウンセリング　All Rights Reserved.

【２１】

ワークタイム

Essentia Journal「気分・睡眠・便通」
脾胃との繋がりは？

例）気分が落ち込む

【２２】

本日の流れ

・脾胃は身体の土台
・脾胃の特徴と身体のサイン
・実践してみよう！
（胃腸のサイン、胃腸の特徴、女性のリズム）
・カウンセラーと脾胃の関係
・まとめ

【２３】

5月の課題

・42歳　女性　会社員　6歳と4歳の母　共働き
・160㎝　50kg 健康診断では異常なし。
・顔色は白っぽい、声に覇気がない。
・2025年1月からEssentia journalスタート。
記録はマチマチ。
振り返りページは書いていない。
月経は月経記録シールに記入。
※Essentia journalの記録はご自身のみで把握。カウンセラーへの提出なし。

【２４】

5月の課題

4月に入ってから、なんとなく気分が不安定です。
やる気がある日と、ない日の差が大きく、「このままで大丈夫なのかな」
と、不安になります。
もともと真面目な性格で、これまでは頑張ることで乗り越えてきました。
でも最近、頑張れないんです。そんな自分にもどかしさを感じています。
便通は出たり出なかったり。
睡眠も波があるけど、夜中に起きてしまうことが多い。
食欲にも波があります。
月経は以前より周期が早い。経血の量は以前より少なくなったのも気になる。
なんとかしたいけど、自分ではどうしたら良いかわからないので相談にきました。

Copyright© 2026 釉 漢方カウンセリング　All Rights Reserved.

【２５】

カウンセリングの基本

1、身体のサイン（　　→　　）
2、生活リズム（食事、運動、休養など）
3、生活環境（イベント、住居など）
4、月経周期、年代
5、季節のリズム

【２６】

胃腸の観察

お客様 → Essentia journal P.7（便通と胃腸）

基本：５Ｗ１Ｈ
何が（胃が）、いつ（食後）
どこが（お腹の真ん中辺り）
どのように（しくしくと）
なぜ（冷たいものかな？）

【２７】

ワークタイム
追加情報：主訴「　　　　　　　」

お客様の身体のサイン
どんなことを聞きますか？

【２８】

ワークタイム
追加情報：

お客様にどのような声をかけますか
？

Copyright© 2026 釉 漢方カウンセリング　All Rights Reserved.

【２９】

食べる≠

食べること＝　　　　　を養うこと

⬇

食べれば食べるほど元気になる？

⬇

受け取れる・消化できる・必要量

胃→「　　　　」

【３０】

ワークタイム
追加情報：

お客様の身体のサイン
どんな繋がりが考えられますか？

【３１】

女性のリズムと脾胃の関係

女性ホルモンの変動

⬇

消化管の運動・食欲・排泄力に影響

観察ポイント：「　　　期、　直前」

【３２】

エストロゲン

1ヶ月でエストロゲンが優位
→　　～　　　、（月経直前）

消化管に作用

⬇

腸の運動、食欲に影響

Copyright© 2026 釉 漢方カウンセリング All Rights Reserved.

【３３】

プロゲステロン

1ヶ月でプロゲステロンが優位
→　　後～　　前

腸の動きを穏やかにする
⬇
「　　　　　　　　」

【３４】

本日の流れ

・脾胃は身体の土台
・脾胃の特徴と身体のサイン
・実践してみよう！
（胃腸のサイン、胃腸の特徴、女性のリズム）
・カウンセラーと脾胃の関係
・まとめ

【３５】

カウンセリングと脾胃の関係

五志：＿＿＿＿

脾：「　　　　　」
相手の言葉、表情、雰囲気、身体の感覚
⬇
受け取り、消化し、必要なものにする
＝　　　、　　　、　　　する、　　　にする

【３６】

まとめ

脾胃
身体の土台＝リズムの土台

堂々と生きる＝　　　　の力

 All Rights Reserved.

Copyright© 2026 釉 漢方カウンセリング　All Rights Reserved.