2026年版季節のトリセツ講座

【1】



【2】

ワークタイム

秋のトリセツ講座で受け取りたいこと・学びたいこと
どんな体調で秋を過ごしたいですか？
どんな恩恵を受け取りたいですか？
秋の楽しみなこと、憂鬱なこと

ワークシート１ー①～③
Essentia journal Autumn のページも書き込もう！

【3】

季節のトリセツ

身体のサインを
感じる・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

- □ 秋の暮らしと体調を整理しょう
- □ 今年の秋のリズムと傾向を整理しよう
- □ 漢方で考える秋のリズムの特徴と恩恵
- □ 秋に受け取る身体からのサイン
- □ 秋の暮らしの振り返りポイント
- □ 秋の土用・トリセツ候補
- □ まとめ

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

【5】

秋のリズムを整理しよう

秋のイメージは？
自然界の秋、生活環境からイメージしましょう

ワークシート２－①

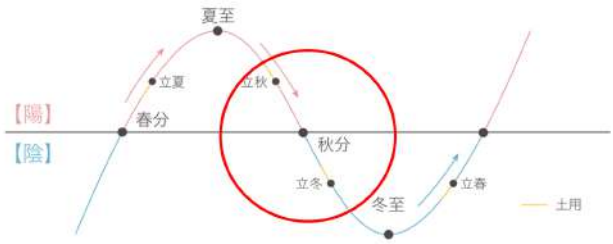
【6】

自然界の秋

秋の生活環境

【7】

暦上の秋：　から　にかけて



秋の前半（残暑）：残暑の暑さ・
秋の中間～後半　：気温の低下・

【8】

ワークタイム：二十四節気のリズム

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。
寒露（10月）：夜が長くなり、露がつめたく感じられる頃。
霜降（10月）：朝晩の冷え込みが増し、霜が降り始める頃。
立冬（11月）：木枯らしが吹き、葉が落ち、冬が始まる頃。
小雪（11月）：雪が降りはじめる頃。

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

【９】

漢方で考える秋のリズムの特徴

①　　（　　）の季節
②「　」が深まる季節の「　　」
③「　　」が下がり、空気が「　　」する
④「　　」に向けての「　　」

【１０】

①　　（　　）の季節

夏の　　が「　　」

⬇

成長が止まる「　　」へ

【１１】

成長が止まる「停滞期」

⬇

＝「　　」

【１２】

②　が深まる季節の「　　」

春夏：陽：外向き・活動と循環の季節
秋冬：　　：　　と　　の季節

⬇

陰のピーク：「　　」

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

【１３】

③　　が下がり空気が　　する

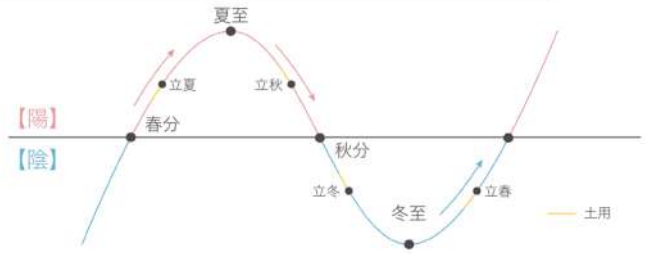
日本：「　　」

・　　の余分な湿度を調整してくれる

【１４】

④　に向けての準備期間

「　」と「　」を繰り返しながら「　　」冬へ移行



【１５】

本日の流れ

- □秋の暮らしと体調を整理しょう
- □今年の秋のリズムと傾向を整理しよう
- □漢方で考える秋のリズムの特徴と恩恵
- □秋に受け取る身体からのサイン
- □秋の暮らしの振り返りポイント
- □秋の土用・トリセツ候補
- □まとめ

【１６】

ワークタイム

今年の夏～秋の傾向はいかがですか？
気温、湿度、日差し、お天気など

ワークシート１－⑤に追記しましょう

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

【１７】

今年の秋のリズムの特徴

8月～９月
　　が高い・　　の変動
　　が少なく、　　が多い

「　　」
ご自身が暮らす地域を確認してみましょう

【１８】

ワークタイム

秋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

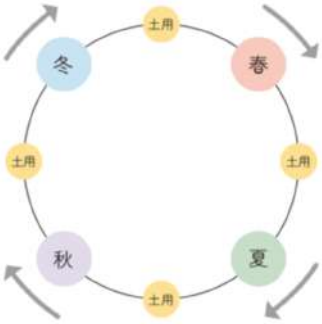
【１９】

本日の流れ

- □秋の暮らしと体調を整理しょう
- □今年の秋のリズムと傾向を整理しよう
- □漢方で考える秋のリズムの特徴と恩恵
- □秋に受け取る身体からのサイン
- □秋の暮らしの振り返りポイント
- □秋の土用・トリセツ候補
- □まとめ

【２０】

どの季節にも必ず恩恵・ギフトがある



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

【２１】

秋の恩恵

①「　　」と「　　」そして「　　」
②「　　」になる
③「　　」の強化！
④ 冬に向けて「　　」作り

【２２】

①　と　そして

夏の成長が止まる「　　」
「　　」の調整期間

自然界のすべての万物が
「　　」

➡春夏に成長拡大したものを「　　」する季節

【２３】

②　　なる

「　・　」

冬に向けてエネルギーを蓄えるために
「　　」

➡「　　」に必要なものを選択できる

【２４】

＜キーワード＞

内側にエネルギーが向く

➡「　　」を更新する

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

【２５】

③「　　」機能の強化！
④ 冬に向けて「　」作り

除湿＝「　　」も身軽に！

お腹＝「　　」を生み出す場所

➡ 肌の湿気が取れる＝「　　」に気が巡る

【２６】

本日の流れ

- □ 秋の暮らしと体調を整理しょう
- □ 今年の秋のリズムと傾向を整理しよう
- □ 漢方で考える秋のリズムの特徴と恩恵
- □ 秋に受け取る身体からのサイン
- □ 秋の暮らしの振り返りポイント
- □ 秋の土用・トリセツ候補
- □ まとめ

【２７】

秋の体調と暮らしを整理しよう

9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ー②～⑥

【２８】

秋に受け取りやすいサイン

私たちは自然の一部

① 容平（ようへい）の季節
② 陰が深まる季節の入り口
③ 湿度が下がり、空気が乾燥する
④ 冬に向けての準備期間

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

【２９】

① 容平（ようへい）の季節

「　　・　　・　　」
＝　　のスピードも穏やかに

※陽から陰への移行期＝季節の変わり目
＝「　　・　　・　　」を感じることも！

【３０】

② 陰が深まる季節の入り口

陰の季節＝心身も「　　」モードへ

【３１】

② 陰が深まる季節の入り口

日照時間の低下：平均　　時間弱減少

↓、　　↑

□日中の「　　」　　□悲しみ・涙もろい
□朝起きられない　　□「　　」・ウツウツ
□「　　」の低下　　□「　　」のイライラ鬱々

【３２】

③湿度が下がり空気が乾燥する

湿度が影響するサインは秋になると楽になる

□食欲がわく　　□「　　」の緩和
□皮脂トラブル↓　　□足取りが軽くなる
□身体が軽くなる　　□「　　」の緩和

何が楽になったかを観察しよう！

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

【３３】

心と体の乾燥が過剰？！

□不安感	□寝つきが悪い	□空咳
□焦燥感	□熟睡できない	□のどの乾燥
□悲しみ	□夢が多い	□髪や皮膚の乾燥
□ウツウツ	□夜中のほてり	□コロコロ便

心・体（　　・　　・　＝　　気に触れる場所）

【３４】

④ 冬に向けた準備期間

エネルギーの向き＝「　　」へ

↓

エネルギーを「　　」

□体重が増える	□脂肪分が欲しくなる
□体脂肪が増える	□
□「　　」が増える	□動きたくない

【３５】

身体のサインを整理しましょう



ワークシート３ー①～③

【３６】

本日の流れ

□秋の暮らしと体調を整理しょう
□今年の秋のリズムと傾向を整理しよう
□漢方で考える秋のリズムの特徴と恩恵
□秋に受け取る身体からのサイン
□秋の暮らしの振り返りポイント
□秋の土用・トリセツ候補
□まとめ

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

【３７】

秋の身体が求めている暮らし

① 容平（ようへい）の季節
② 陰が深まる季節の入り口
③ 湿度が下がり乾燥する
④ 冬に向けての準備期間

１、＿＿＿＿＿＿＿＿　２、＿＿＿＿　補充　３、＿＿＿　の充電

【３８】

１、生活環境（体外）の振り返り

□ 部屋の「　　・　　」
□ イベント・スケジュール
□ 寝具・寝間着・衣替え

【３９】

２、生活リズムの振り返り

①「　　」のバランスは？
②「　　」を補う習慣は？
③「　　」を補う習慣は？

【４０】

①　　のバランス＝　　期間

心の調整、体の調整を意識

□ 生活リズム
□ 食事と排泄
□ 時間の振り分け
□ 仕事とプライベート
□ ＿＿＿＿との距離感
□ ＿＿＿＿との距離感
□ トリセツの見直し
□ ＿＿＿＿＿＿の見直し

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

【４１】

陰が多い？陽が多い？



身体のサインで暮らしの陰陽を整える

【４２】

②-１　を補う習慣は？

＿＿ずつ生活に「陰＝　　＝　　・　　」を増やす

□ 起床時間・就寝時間・睡眠時間
□ 「　　」つく時間
□ 「　　」を使い、「　　」を満たす時間

【４３】

②-２ 潤いを補う習慣は？

□ 「　　」の摂り方・量・温度
□ 辛いものの量・頻度
□ 「　　」をかく頻度
□ 秋の＿＿＿を食べる頻度

【４４】

※ 潤い？乾燥？

秋＝乾燥＝「　　」補充？

湿気
老廃物　←×　潤い・気

→「湿」のサインを見ながら調整＝＿＿＿を確認！

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

【４５】

③ 気を補う習慣は？

※冬：「　　」の季節



秋：冬の寒さに備えて「　　」を蓄える
ただし！サインを観る！

【４６】

③ 気を補う習慣は？

- □ 睡眠時間
- □ 就寝起床時間
- □ 衣服（急な薄着）
- □ 人に気を使う時間
- □ 汗をかく頻度
- □ 　を使う習慣

【４７】

暮らしの振り返りをしましょう



ワークシート３、右側半分

【４８】

本日の流れ

- □ 秋の暮らしと体調を整理しょう
- □ 今年の秋のリズムと傾向を整理しよう
- □ 漢方で考える秋のリズムの特徴と恩恵
- □ 秋に受け取る身体からのサイン
- □ 秋の暮らしの振り返りポイント
- □ 秋の土用・トリセツ候補
- □ まとめ

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

【４９】

今年の秋土用

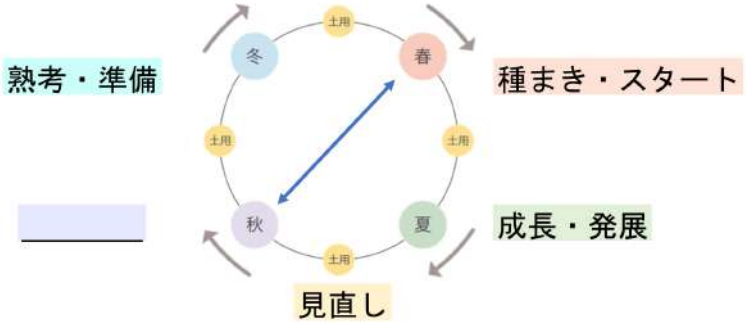
秋土用は＿＿に向けての準備期間

土用の基本：　　を労わる

□＿＿を使う（温める、歩く）
□ ＿＿で消化力、排泄力をアップ
□ 秋土用は「〇〇〇〇」が吉

【５０】

漢方で考える年間計画：秋は　　祭！



【５１】

収穫と同時に・・・

重要：　　＝「　　」

冬は「閉蔵」の季節

「　　？　　？」

【５２】

トリセツ候補

□ 呼吸器を使う
□ 朝日を浴びる
□ 軽い散歩
□　　で味わう
□ 整理整頓・断捨離
□ 腸内環境を整える
□ ＿＿＿に注意！
□ 「　　」を安心させる

＿＿＿＿＿、長く　　を吐く

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

まとめ

□ 秋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
□ 秋は移行期であり調整期！→必ず「おさまる」

秋は　　の入り口＝　　を見出す力
＝「　　」

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

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