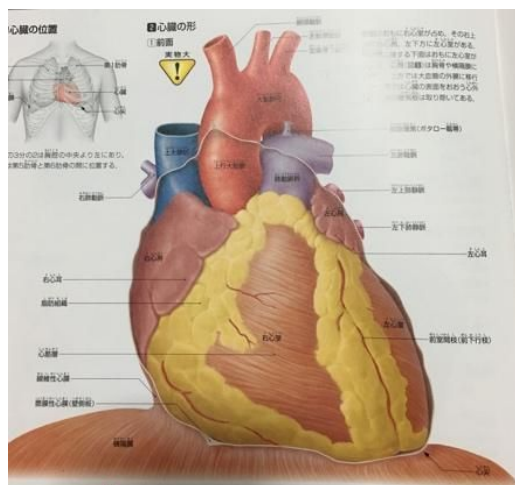


心（しん）／心臓（しんぞう、英：Heart）

【解剖】

心臓は、胸腔の中央よりやや左側に位置する筋性の中空器官であり、全身の血液循環に不可欠なポンプ装置として、収縮と弛緩をくりかえして血液を拍出している。心臓の大きさは握りこぶしほどで、丸みをおびた円錐を倒したような形をしている。心臓壁は心筋層からできっており、その内面を心内膜が、外面を心外膜が覆っている。



【東洋医学的見解】

現代医学における「心臓」の働きは、「全身に血液を送り出すポンプの役目」といわれています。この働きは、中医学でも同じような働きをしていますが、中医学の「心」は精神的な役割を持つところに異なる働きがあります。東洋医学（中医学）の「心」で特徴的な働きは、意識や精神的な働きを管理しているという考え方です。現代医学では、物事を考える器官は、「脳」だと言われていますが、東洋医学（中医学）では、その働きを担っているのは「心」と考えています。

※出典：「TRINITY」美容鍼灸師 折橋梢恵
<http://www.el-aura.com/2013011902/>

「心」は、五行では、「火」に属します。中医学では、「心」といえば、西洋医学でいう心臓と全く同一の意味では、ありません。勿論、西洋医学の心臓の機能としての循環の原動力としてのポンプ役を担っていますが、同時に意識や精神活動、つまり西洋医学で言えば、脳の働きに関係する部分も「心」の働きとしてとらえることができます。間接的に睡眠の仕組みとも関係します。「心血」は、心が安まる状態を指し、「心血虚」となると、心血不足から不安感が強まり、不眠、浅眠、多夢となります。心血虚の代表的エキス剤には、加味帰脾湯などがあります。

「心」の状態が、外から目でうかがえる場所は、舌で、特に舌の先に「心」の状態が反映されます。舌の情報は、「心」だけではなく、全身の情報を手に入れることができ、東洋医学の診断をする上でとても大切な場所です。「舌診」については、後ほど触れます。

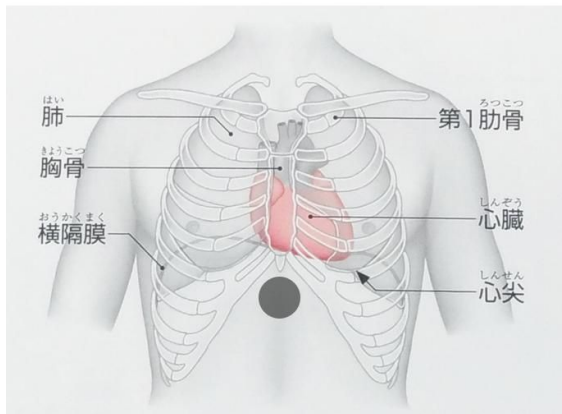
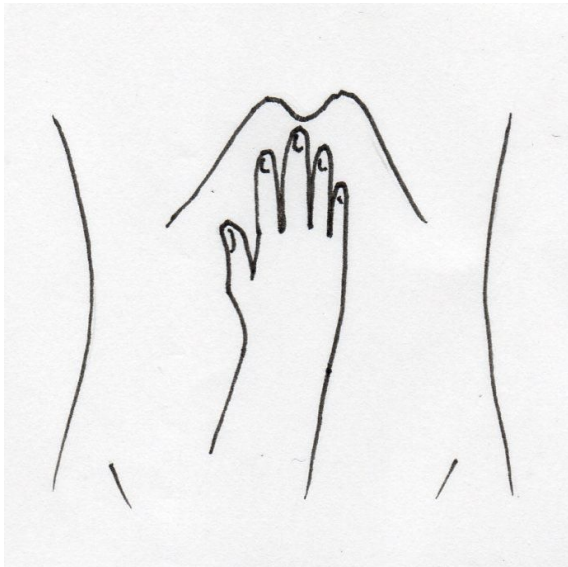
「心」は、「小腸」との関係が深く、「心」の異常が「小腸」に及ぶと、口内炎や尿が濃い、残尿感や排尿時の灼熱感など、「小腸」の機能と関係する症状が出ます。ここでの中

医学でいう「小腸」の考え方は、西洋医学の小腸と意を異にし、尿の生成と関連しています。五行の考え方に従うと、「火」である「心」は、色では、「紅」、味では、「苦」、情志では、「喜」と関係が深いとされます。喜びの気持ちがこころをときめかすことから、心と喜との関係が説明できると思います。「心」の機能が異常になると、動悸、顔色が悪い、手足が冷える、立ちくらみなどの循環器症状が出現するほかに、先ほど触れましたように心血虚状態から焦燥感、驚きやすい、などの症状が出現したり、睡眠が浅い、不眠、夢を多く見るなどの睡眠障害がみられます。舌の痛みやびらん、あるいは舌が硬直したり、言語障害など、舌にみられる異常の中には、「心」と関連しているものが多くあります。

※出典：http://kagetsu-clinic.or.jp/kanpou/k_07.html

【手技】

1. 剣状突起の下のくぼんでいる部分を手首を曲げないように中指で軽くタッチする。



2. 目線はぼやっとして心を意識する。

3. 自分のハートから相手のハートに繋がってハートを広げる感じ
(自分と相手のハートに開いて良いよと許可を出す)
4. 時間の目安は10秒だが、長さではなくハートが繋がってほわっと広がった感じになるまでやる。
あまり長すぎてもよくない。

【施術者の意図するもの】

- ・自分の心とクライアントの心とつながる（一緒にいる感じ）
- ・クライアントの深いところ、内側に持っている「情熱」とか「前向きな感じ」とか「生きる歓び」「自信」みたいなものが、もっと湧き出るといふ気持ち

【期待される変化】

- ・鼓動が落ち着いて、堂々と胸を張ってどんなことも受け止められるようになる（自信と安定が得られる）
- ・「生きている」ことに対し、素晴らしさを感じられるようになる
- ・心の安定

【注意点】

- ・手首は上げすぎず下げすぎず、スッと入る角度
- ・自分の姿勢は背筋を伸ばして、自分がスッと伸びた感じで行う
- ・自分のハートを空にして行う（自分を空っぽにする）
- ・ハートは常に繋がっていた方がよい
- ・施術の流れの中で、割とわかりにくいところで行う