

tamari中医学養生学院
ベーシックコース
講義概



①漢方薬の使い方

講師：杉山卓也（タクヤ先生）



第1回 気虚の漢方

第2回 気滞の漢方

第3回 血虚の漢方

第4回 瘀血の漢方

第5回 陰虚の漢方

第6回 水滞(痰湿)の漢方

第7回 「肝」の漢方

第8回 「心」の漢方

第9回 「脾」の漢方

第10回 「肺」の漢方

第11回 「腎」の漢方

第12回 総まとめ

②食養生薬膳

講師：久保奈穂実（なおみん）



第1回 薬膳ってなあに？

（食材の五味・五性・帰経など）

第2回 季節の食養生（梅雨）

第3回 季節の食養生（夏）

第4回 季節の食養生（秋）

第5回 季節の食養生（冬）

第6回 季節の食養生（春）

第7回 気虚の食養生

第8回 気滞・血虚の食養生

第9回 瘀血・津虚の食養生

第10回 津液停滞・陽虚の食養生

第11回 臓腑弁証と食養生（心・脾・肺）

第12回 臓腑弁証と食養生（肝・腎）

③中医養生学

講師：櫻井大典



第1回 暮らしのこと

第2回 心のこと ストレスと養生

第3回 食べること 食の好みと養生

第4回 食べること 中医養生的健康な食べ方

第5回 寝ること

第6回 春夏、梅雨の養生法

第7回 秋と冬の養生法

第8回 症状別対策 風邪のお話

第9回 症状別対策 胃腸（脾胃）のお話

第10回 症状別対策 更年期の養生

第11回 症状別対策 苛々憂鬱の養生

第12回 症状別対策 花粉症の養生法

④中医基礎理論

講師：今井健二（イマケン）



第1回 中医学の特徴

中医学の三本柱とは、陰陽五行説

第2回 気血津液①

気血津液とは、気血津液のはたらき

第3回 気血津液②

気血津液の関係性、経絡とは

第4回 臓腑① 心と肺

第5回 臓腑② 脾と肝と腎

第6回 臓腑③ 六腑、奇恒の腑

第7回 臓腑の関係

第8回 病因① 疾病の発生、外感六淫、疫癘

第9回 病因② 内傷七情、飲食不節、労逸、痰飲瘀血

第10回 病機① 発病原理、邪正闘争、内生五邪

第11回 病機② 陰陽失調、気血津液失調、臓腑失調

第12回 予防と治療原則

中医学的な予防、治療原則の種類

⑤中医診断学

講師：中神洋和（ぴーてん）



第1回 望診

全身状態を望る、顔色、体つき、体の状態、局所
(頭髪目見鼻唇齒喉皮膚)

第2回 望診、聞診（舌診、音声、臭い）

第3回 問診（寒熱、汗、痛み、耳目、睡眠）

第4回 問診（飲食と味覚、二便、婦人科、小児）

第5回 切診（脈診）

第6回 八綱弁証

概念、表裏弁証、寒熱弁証、虚実弁証、陰陽弁証

第7回 気血津液弁証（気虚、気陷、気滞、気逆）

第8回 気血津液弁証（血虚、血瘀、血熱、津液）

第9回 臟腑弁証

心小腸病、肺大腸病

第10回 脾胃病、肝胆病

第11回 腎膀胱病、臟腑兼病

第12回 太陽病、陽明病、少陽病、太陰病、少陰病、厥陰病

⑥女性の漢方学

講師：柳沢侑子（やなゆう）



第1回 月経の基本

第2回 月経周期の特徴

第3回 PMS・月経不順

第4回 月経痛

第5回 子宮筋腫・子宮内膜症

第6回 不妊

第7回 産前・産後

第8回 更年期

第9回 冷え・むくみ

第10回 便秘・膀胱炎

第11回 頭痛・肩こり

第12回 中医美容

⑦中医生薬学

講師：谷澤瑛美（えみみ）



第1回 体の虚を補う生薬（補気薬、補血薬）

第2回 体の虚を補う生薬（補陰薬・助陽薬）

体を温める生薬（温裏散寒薬）

第3回 気の巡りを調節する生薬（理気薬）

第4回 血の巡りを調節する生薬（活血薬、止血薬）

第5回 水の巡りを調節する生薬

（利水滲湿薬、祛風湿薬、芳香化湿薬）

第6回 体を冷やす生薬（清熱薬）

※本科目はベーシック・アドバンスを一連の課程として設計しており、両コースを併せて履修することで全体を網羅する構成となっています。

⑧メンタル学

講師：櫻井大典



第1回 心理学とは 心の構造

第2回 好きと嫌いの心理学

第3回 精神医学

第4回 カウンセリング技法、傾聴の話

第5回 中医学から見た心

第6回 こころの養生法

⑨子どもでもわかる心理×経済学

講師：杉山卓也（タクヤ先生）



第1回 お金とは何か？お金を求める心理

第2回 効用の最大化・幸せを感じる年収は？

第3回 「物価」と「購買心理」

第4回 資本主義と社会主義を生み出した人間心理

第5回 銀行と信用～お金の意味

第6回 株と投資に向き合うメンタリティ

第7回 景気と人間心理

第8回 インフレとデフレが引き起こすもの

第9回 経済を健全に拡大させる方法

第10回 効果のある景気対策は「人を知ること」

第11回 価値の相対性は人が生み出すもの

第12回 お金の本当の価値を知るために