

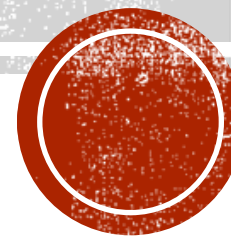


おのころ心平 講習会

『五臓六腑の気持ち』

@東京天城流サロン

2026年7月9日・8月6日



講師：おのころ心平

生理学と心理学を融合する独自のセッションスタイルで、ココロとカラダをつなぐカウンセリングを30年間で、3万件、6万時間以上実施。

傾聴・共感をもとにクライアントさんの「臓器の気持ち」を引き出す手法を用い、カラダの内側からのセルフケアプログラムを開発。

これらの経験をもとに、自然治癒力を引き出す様々なメソッドを講座として提供し、受講者数はのべ10万人以上。

多くの医療者、専門学者と連携をとり、未来患者学イベントの開催も手がける。代表作『病気は才能』ほか著書は29冊。



カラダの内側にはたくさんの細胞の思いがあり、細胞なりのメッセージを発しています。

私はときどき、臓器の気持ちになって半日過ごしたりする、という少し変わった（かなり変態な自覚はあります）習慣を持っていまして、塵も積もればなんとやら、それを30年も続けていれば、カラダの内側からの視点というものが養われてきます。

あなたも少し、想像してみてください....。

たとえば、肝臓の性格で、世の中を見渡すと、腹立つことが多いのです。肝臓は怒りの臓器ですが、なぜ怒りっぽいかというと、正義と責任を貫こうとするからです。

一方、腎臓の気持ちで、世の中を見渡すと、どうしよう〜と不安になります。腎臓は恐れ臓器ですが、恐れはある意味で危機察知能力です。何が危険で何が危険でないか、これがちゃんと働けば、人生がシンプルになります。逆に情報やモノにおぼれると何が大事かの優先順位がわからなくなり、不安になるのです。

また、肺の気持ちで、世の中を見渡すと、好き嫌いが強くなります。肺が、あなたのパーソナルスペースを守る臓器だからです。ここからは入ってこないでー、と線をひきたくなります。一人にしてほしい時は、肺が疲れている時かもしれません。

でも、心臓の気持ちで世の中を見渡すと、なんだかね、幸せでいっぱいになるんです。心臓はチャクラでいえば、愛のチャクラと呼ばれる位置にあります。愛と奉仕の気持ちで世の中を見渡せたら、ほんとうに幸せです。

そうやって日々、僕らのカラダの中では、小さな感情が連続的に起こっていて、それが臨界点を超えて僕らの脳の認識に昇ってくる。イライラしたり、どうしようもなく不安になったり、あんなやつ嫌いだと思ったり...

各臓器が、担当感情を抱えきれずに、感情があふれ出し、リンパ液や細胞外液に漏れ出したものが、脳へ回収されて、それが感情に及ぶのではないか・・・、そんなふうに思うのです。

こんな考察、臓器の気持ちになるというヘンテコな習慣の持ち主でない限り、至らないかもですね....。

でもね、こうやって視点を変えて考えてみることで、あなたのカラダを元気にしてしまう、ココロとカラダのつながりに行きついたりするものなのです。

細胞や臓器のココロを否定することは、あなた自身のココロを否定するようなもの。だって、あなたは最初、たったひとつの受精卵という細胞から出発しているのだから・・・。



臓器の気持ちを内側から知ると…、

1. ふだんの日常生活において、臓器たちがどれだけ緻密に働いてくれているかがわかります。
2. すると自然に、臓器たちに思いやりが持てるようになります。
3. 思いやりが臓器に向くことが増えると、ココロと臓器が「シンクロ」しやすくなります。
4. ココロとカラダが共鳴しやすくなり、元気が湧いてきます。
5. 11の臓腑のそれぞれの特徴から、あなたの調子のよい時、よくない時のカラダの様子がイメージしやすくなります。
6. いま、どの臓器をケアすればよいか？どうすればその臓器を元気づけることができるのかがわかります。
7. 11の各器官から、あなたの感情表現や才能表現のヒントが得られます。
8. 自己表現こそ、最強のセルフケアです。



開催日程

第1回 2026年7月9日(木) 13:00-17:00

『五臓が元気なら、大病はしない』

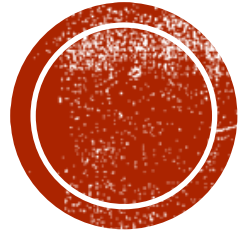
- 1 心臓
- 2 肝臓
- 3 腎臓
- 4 肺
- 5 膵臓・脾臓

第2回 2026年8月6日(木) 13:00-17:00

『なんとなく不調の原因をカラダに聴いてみよう』

- 6 胃
- 7 小腸
- 8 大腸
- 9 胆のう
- 10 膀胱





五臓の気持ち

2026年7月9日(木)

五臓とは、肝臓、心臓、脾臓、肺、腎臓を指し、もともと東洋医学から来た言葉です。僕はこの五臓がバランスよく調和のとれたカラダには、大病はないと考えています。五臓の調和は、外部からの侵入もしにくく、内部からの異物の発生もしにくい「スキ」のないカラダをつくるからです。

心臓の気持ち

- カラダの中心である心臓が、なぜココロの臓器と呼ばれるのか、またなぜ「愛のチャクラ」とされるのかについて、心臓の構造が語っている事実から読み解いていきます。血液循環の始まりを知ると「愛は、受け取ることから始まる」という原理が理解できます。



心臓の気持ち



肝臓の気持ち

- 「肝臓＝怒り」というのは有名ですが、怒りとは二次的な感情で、その下には「寂しさ」や「悲しみ」が隠れています。つまり、「わかってほしい」という気持ちです。肝臓は、解毒＝毒をも理解する「理解の臓器」だけにわかってもらえない状況に強く反応するのです。

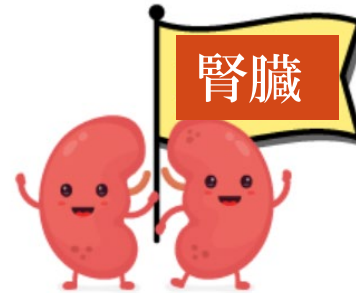


肝臓の気持ち



腎臓の気持ち

- 毎日160リットルもの血液を濾過して浄化して、1.6リットルほどの尿をつくる腎臓。1%が尿。99%の血液は再吸収されます。1%の尿を手放すだけでも「恐れ」が生じます。恐れや不安が強い時というのは、腎臓の選別能力が弱っている証拠なのです

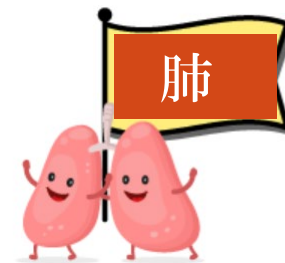


腎臓の気持ち



肺の気持ち

- 吐き出しては吸込み、吸い込んで吐き出すという呼吸の繰り返しは、それぞれものが「大気とのつながり」の必要性を示唆しています。肺や呼吸器系には「他者とのつながり」をテーマとした悲喜こもごもの感情が宿ります。



肺の気持ち



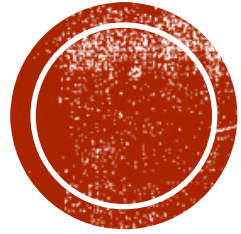
脾臓・膵臓の気持ち

- 膵臓（すいぞう）は細長いその姿形から、昔の東洋医学では臓器と数えられず、隣の脾臓（ひぞう）に付属した脂肪と考えられていました。脾臓・膵臓は、腹部の奥深くに位置する「奥の院」です。季節ごとにあなたの血液の「質」を調整しています。



ひぞう
脾臓
すいぞう
膵臓の気持ち





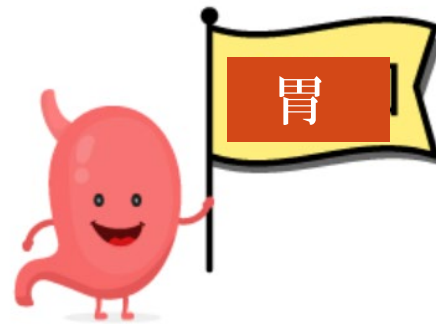
六腑の気持ち

2026年8月6日(木)

六腑とは、胃、小腸、大腸、膀胱、胆嚢、そして、三焦という東洋医学独自の器官を指します。それぞれを通過する、食べ物、尿、胆汁……。ここに適切な流れのリズムがあれば、五臓も元気になります。この流れが滞っていると、五臓にも悪影響が及びます。六腑はカラダに流れを作っており、さまざまな循環を促進しています。

胃の気持ち

- 胃ほど、日々の心配、悩み事がダイレクトに影響する臓器もないでしょう。実際、胃は自律神経の作用に敏感なので、すぐに貧血してしまいます。交感神経と副交感神経の合間にいる胃。食べ過ぎも、食欲不振も、胃と自律神経とのアンバランスのメッセージです。



胃の気持ち



小腸の気持ち

- 「小腸がん」というのはあまり聞いたことがないと思いますが、東洋医学では小腸はとても神聖視されてきた器官です。しかし現代人の小腸はいま、かつてない危機に直面しています。栄養吸収の最大舞台である小腸のしくみから、あなたの「ココロの関門」を解説していきます。

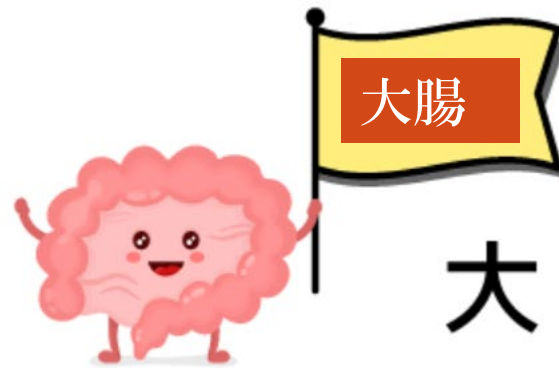


小腸の気持ち



大腸の気持ち

- 便の進む方向は、大腸の構造に沿ってぐるりと時計回り。大腸内には、100兆を超える腸内細菌が棲んでいてあなたの食行動、免疫の個性、病気のなりやすさにまで影響を与えています。大腸と腸内細菌を気持ちよく働かせるココロの持ちようとは？



大腸の気持ち



胆のうの気持ち

- 胆のうは、消化液である胆汁を「溜めておく器官」ではありますが、胆汁を「つくり出す器官」ではありません。胆汁は、実は肝臓でつくられます。「肝胆相照らす」ということわざが残っているように、胆のうは「友情」や「信頼関係」が表れる器官です。



胆のうの気持ち



膀胱の気持ち

- 膀胱は、胃の構造と似たところがあり、胃と同じく自律神経の作用に敏感です。膀胱には尿を溜めるだけでなく、尿の成分を調整することでカラダの温度やpHを適度に保つという働きもあります。膀胱には周囲の環境とのバランスを保つというテーマが宿ります。



膀胱の気持ち

