

うつは肝臓の病気

肝は血を蔵し、疏泄を司る。**疏泄**とは気や血の流れを円滑にかつ伸びやかにする働き。肝の疏泄は脾胃の調節、血行、気持ちの調節、月経や射精にも関係している。肝の疏泄の失調は情志の病と関係する。疏泄の異常には疏泄不及と疏泄大過がある。

★疏泄不及（疏泄不足）は詰まり回りづらくなっている状態（抑制的な状態）

性格：心配性、臆病、自分に自信がない

状態：抑うつ、うつ病、自殺、やる気がない

弁証：**肝気うつ結(肝うつ気滞)**

★疏泄大過（疏泄過度）は回り過ぎている状態（興奮的な状態）

性格：わがまま、頑固、我が強い、自己中心的

状態：易怒、イライラ、当たり散らす、暴力、傷害、他殺

弁証：肝気上逆、肝火上炎

五臓と精神機能

肝は調節（魂）、**怒**、気が上がる（逆上する、キレル）→**執着をなくす**。

心は統率（神）、**喜**、気が緩む（油断大敵）→**感動する**。中庸の感情とは**笑**

脾は思惟（意）、**思**、気が結ぶ（詰まる、塞がる）→**足るを知る、感謝する**。

肺は本能（魄）、**悲、憂**、気が消える（意気消沈）→**ハイという素直な心**。

腎は保存（志）、**恐、驚**、気が下がる（腰が抜ける）乱れる（気が動転）→**水に流す。許す**。

怒りの根本には、不安、悲しみ、恐れ、が内在している。

何処に行ってたのよ！何でこんなに遅かったのよ？（怒り）

→事故にでも遇ったんじゃないか（不安）→**その思考は真実ではないと気づけるか？**

→私一人をほったらかしにして（悲しみ）→**その思考は真実ではないと気づけるか？**

→誰かいい人が出来たんじゃない（恐れ）→**その思考は真実ではないと気づけるか？**

苦とは思い通りにならない事（ストレスは自分がつくっている）

ストレスに強くなろうとすれば、更なるストレスがやって来るだけ。

幸も不幸も存在しない、そう思う自分の心があるだけ。

幸不幸は全部、今、自分が決めている（決めれる）

幸せはそれを感じる人にもみ帰属する（努力や頑張りはいらない）