

## 1. 授業の概要(ねらい)

本授業は、中国文化の精華の一つである東洋医学の養生思想が主な内容である。前期と後期を通して、東洋医学思想における宇宙のリズムと体のリズム、人間の発育・成長・成熟・老化の規律、精神状態と体の関係、異常気象と病気、食と体の関係などに関する考え方を基に、“亜健康”状態(病気ではないがいつも元気がなかったり、体の具合が悪い)の人が多い現代社会において、いかにして病気をせず毎日元気に過ごすか、いかにして健康な体と健全な精神を養い、生きる質を高めるかについて講義をする。東洋医学養生思想は、現代社会に抱えている様々な健康問題を解決するのに必要不可欠だと考える。この講義を通して学生の健康意識を喚起して、“生活こそ医学である”“自分の手で自分の健康を作る”ことを認識してもらい、更に東洋医学養生学の知識を実生活で実践してもらおうことを期待する。

## 2. 授業の到達目標

中国古来の天・地・人の哲学思想及び東洋医学の養生学思想をある程度理解し、病気の根本的な原因や人間の生きる質に対し、新たな認識を得られるように講義を行う。

## 3. 成績評価の方法および基準

学習態度(積極性と理解度)と期末試験の成績を合わせて評価する。

## 4. 教科書・参考文献

教科書

閻淑珍 著 『生活の医学—東洋医学養生学を日々の生活に生かす』 文眞堂

## 5. 準備学修の内容

講義を聞くだけではなく、講義の内容またはその周辺で興味のあるところを積極的に調べたり質問したりすることが望ましい。

## 6. その他履修上の注意事項

東洋医学の健康思想に興味を持つ学生を歓迎する。ハングリーな精神を持って知識を吸収・消化・実践し、授業を楽しむことが大事である。なお、授業中の私語は厳禁。

## 7. 授業内容

- 【第1回】 ガイダンス(授業の内容と進み方及び学生への要望)
- 【第2回】 東洋医学健康思想の考え方について
- 【第3回】 四季の陰陽の気の変化と身体の陰陽の気の変化——季節の変化に合わせて良い生活習慣を作る〈1〉
- 【第4回】 四季の陰陽の気の変化と身体の陰陽の気の変化——季節の変化に合わせて良い生活習慣を作る〈2〉
- 【第5回】 一日の陰陽の気の変化と身体の陰陽の気の変化——体内リズムに合わせて良い生活習慣作る〈1〉
- 【第6回】 一日の陰陽の気の変化と身体の陰陽の気の変化——体内リズムに合わせて良い生活習慣作る〈2〉
- 【第7回】 一日の陰陽の気の変化と身体の陰陽の気の変化——体内リズムに合わせて良い生活習慣作る〈3〉
- 【第8回】 一日の陰陽の気の変化と身体の陰陽の気の変化——体内リズムに合わせて良い生活習慣作る〈4〉
- 【第9回】 食と体の関係について〈1〉
- 【第10回】 食と体の関係について〈2〉
- 【第11回】 食と体の関係について〈3〉
- 【第12回】 食と体の関係について〈4〉
- 【第13回】 東洋医学における体内環境と病気の関係に対する認識
- 【第14回】 実践コーナー:東洋医学における近視・老眼・目の病気に関する認識及び改善・予防法——眼操
- 【第15回】 まとめとテスト