

医者が「うつ」になって気づいたこと

同業者の中に意外と多い
珍しくなかった

「サボり病」じゃない

「好きなことしかできない」でもない

自分では気づきにくい

周りでささえることも重要

漢方薬だけでは「解決」しない



本当に大丈夫ですか???

まだまだ...
大丈夫...

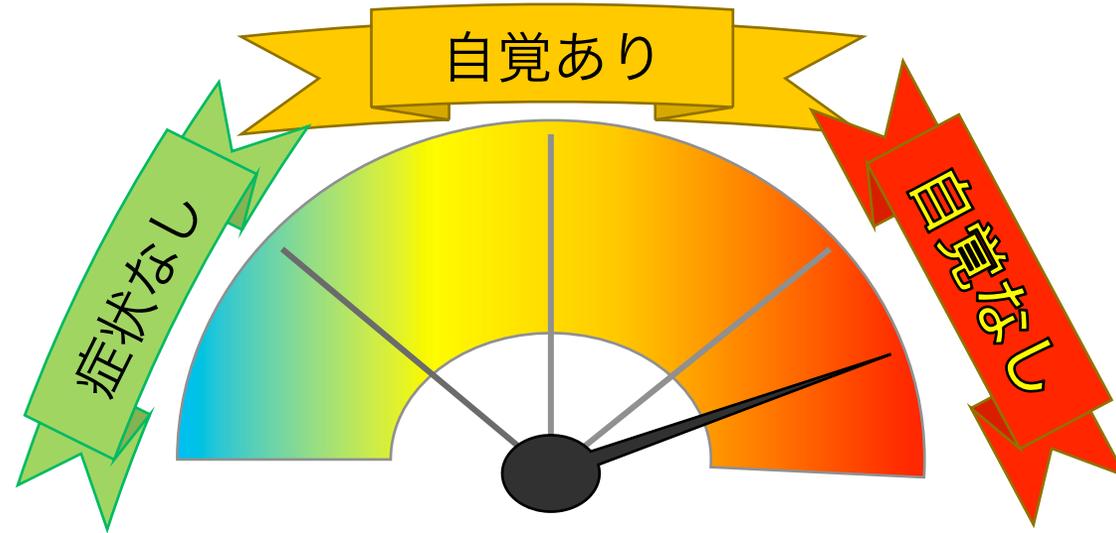
まだまだ
平気...
大丈夫

まだまだ
平気...

ぜんぜん
平気!



「自覚症状」のスピードメーター



身体の不具合が強く、慢性化している状態が進行すると、慢性的な苦痛になるが、それらは、意識されなくなることが多い。

体調が回復してきたところで、「突然」症状が出現してくることもある。

ではどうやって防ぐのか？

しっかり食べる

「土」あってこそその身体

食べられるような体調を維持する

しっかり眠る

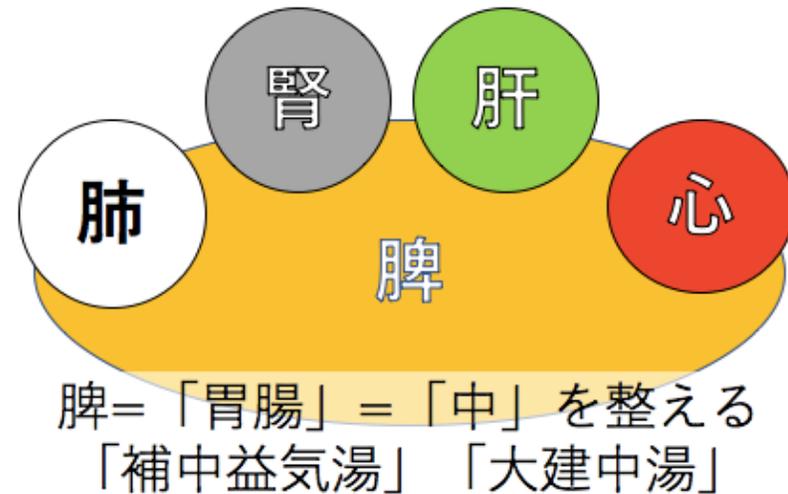
「血」は眠っている間に作られる

ただ詰め込むだけではない栄養を

「気分転換」と「休養」は別

どちらも大切

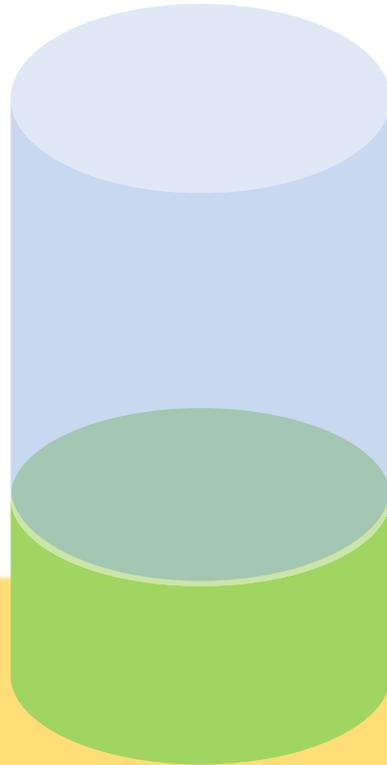
「土」あってこそその身体
(補土論 = 補脾派)



「なにもできていないんです...」
と、いう方に

まだできていない部分
ではなく、

できている部分を
見て欲しい



肝気鬱結、という「病態」

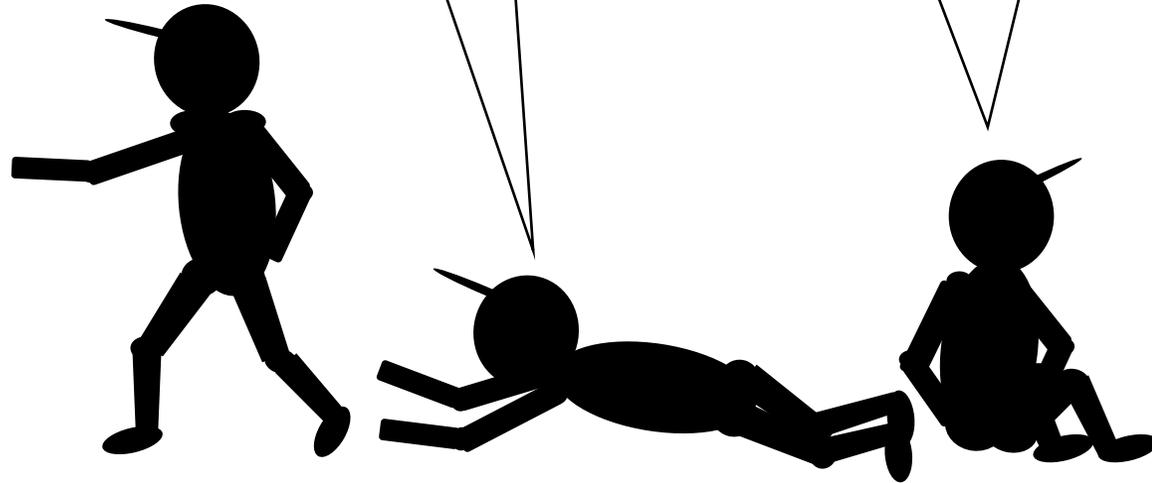


あたま・こころ・からだ

あっちだ！ほら！
はやく！
どんどん行くぞ！

もう無理...
しんどい...
待って！

いまは
気乗りしない。
いやだ...。

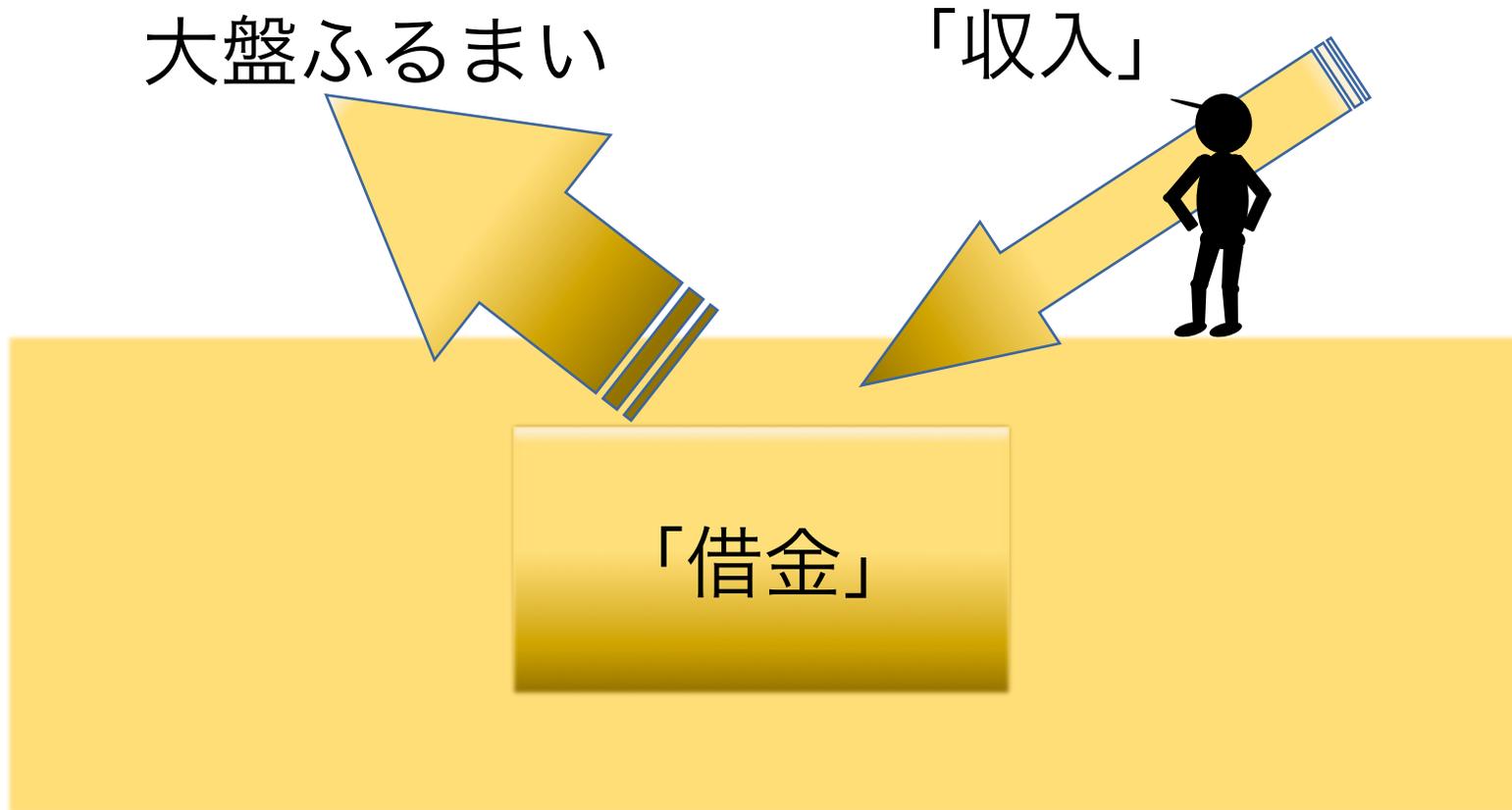


エネルギー(気)の 借金とフロー

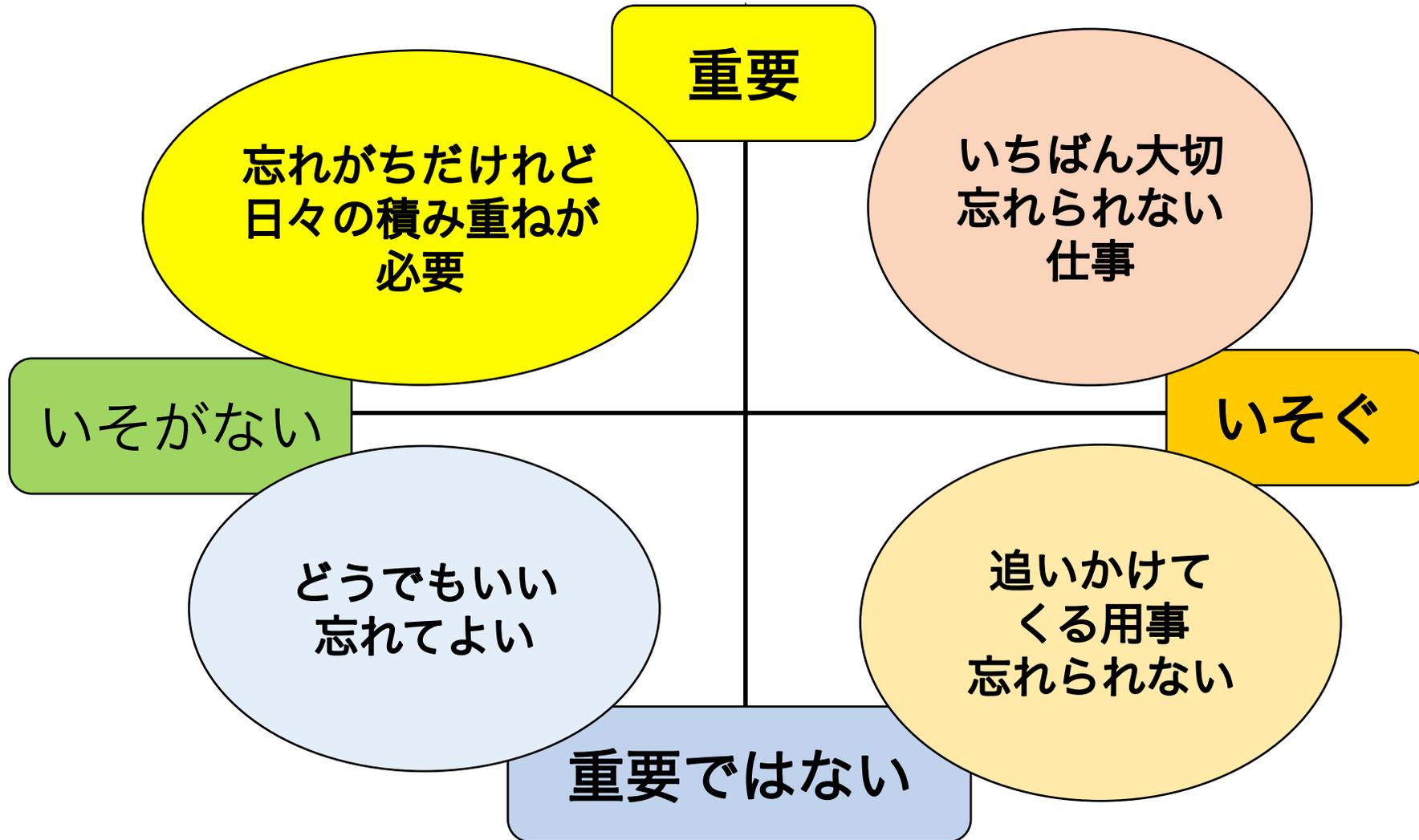
大盤ふるまい

「収入」

「借金」



いそぐこと・重要なこと



等身大の「わたし」に戻る

からだの言い分にも耳をかたむける
あたま「だけ」でっつ走らない
今、ここ、でできていることを認める
自分でからだのメンテナンスをする

そんなことのお手伝いに
漢方...や、
漢方的診療は、役に立つ、こともあります