



# 堂島針灸接骨院 2025 ポジティブでいこう！ October

## 心のバランス ～受け入れる勇気～

バランスが崩れる時、  
身体に不調が起こる



東洋医学の考えとして『中庸』を大切に  
する概念があります。『中庸』とは、偏りが無く  
調和がとれていて、最も自然で安定した状態  
を指します。このバランスが崩れる時、  
身体に不調が起こるという考えです。

偏りのない考え方が  
大切にされる理由

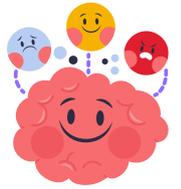


東洋思想である『儒教』や『道教』などでも  
この『中庸』的な偏りの無い考え方は大切に  
されています。

怒りや喜び、過剰な努力や結果、執着に振り  
回されず、自然のままに物事を受け入れる事が  
重要視されています。本来人は心の調和が取れ  
てくると、天命、自然、人間関係との一致を  
生み、物事が上手く進むと言われています。



悲観的になりすぎず  
喜びすぎず  
心の「中庸」を保つ



ポジティブな心は日常を過ごす上でとても大切  
な要素ですが、偏りが生まれると、『前向きで  
ないと...』『期待通りにいかなかった...』など  
の心のプレッシャーに繋がります。

ネガティブな心も日常に緊張感を与えてくれます  
が、偏ると生きる活力を失ってしまいます。

日々、様々な出来事を体験していく上で、心の  
『中庸』を保つ事はとても難しい事だと思います  
が、悲観的になり過ぎず、喜び過ぎず『今』の  
自分を受け入れる事で、バランスの取れたポジテ  
ィブを追求していきたいですね！



偉人の名言 | 第16代 ローマ皇帝  
マルクス・アウレリウス

「幸福は、  
あなた自身の心の中にある。」

アウレリウスはローマ皇帝という絶対的権力者ではありましたが、  
贅沢や名声に価値を置かず、外部の出来事に左右されない内面の平穩  
を追求しました。『自省録』という手記で繰り返し述べられています。  
これは戦場で書かれた自身に対する思想が込められています。