

# 東洋医学と芸術療法 －色彩（五色）と五臓の関係－

了徳寺大学健康科学部 石丸圭荘、増山 茂

了徳寺大学芸術学部 平松礼二

了徳寺大学法人本部 了徳寺健二

【キーワード】 東洋医学、芸術療法、五行論、五色、五臓

はじめに

近年、多様化する社会環境下で生じる「心のトラブル」が様々な疾病の引き金となると考えられている<sup>1)</sup>。このため「心のケア」に対する治療法が求められ、芸術療法もそのひとつとして注目されている。芸術療法は、カウンセリングなどの言語表現よりも作品表現（絵画、箱庭、自由画など）によって感情を引き出し、言葉よりもアートの方が感情や五感を表現しやすい側面を有することからも注目されていると言える<sup>2)</sup>。

この芸術療法と東洋医学の接点を考えると色（色彩）と五行論（五色）の関係から色彩の表現の中に生まれる「五色と五臓」の関係について注目することができる。さらに芸術療法においては「心を癒す」「心身の苦痛からの解放」を求めることであり、「芸術作品」そのものではなく、作品を通じて生じる「心と身体の調和」即ち東洋医学が追求する「心身一如」と密接な関係がある。特に五行論（表1）における五色と五臓の考えは自然と心身の状態を反映させると考えられている<sup>3)</sup>。例えば、木は森林を意味し春に葉が青く芽生えるごとく心身（肝）を育むと考えられ、慢性痛を抱える患者が描いた人物画を見ると枯れ木を表現し、身体の不調が色彩によって癒される場合がある。そこで色彩（五色）と五臓の関係について東洋医学的な知識のない学生にアンケートを実施し分析を試みたので報告する。

方法

アンケートは東洋医学的な知識を有さないことを条件として、両国リハビリテーション専門学校理学療法学科学生 160 人（男性 123：女性 37 人：平均年齢 23.7 歳）から有効回答を得て集計を実施した。アンケート（表2）は、好みの色・嫌いな色（青、赤、黄、白、黒）五色について回答を得た。さらに五臓の状態についてはアンケートによる東洋医学的な質問形式より五臓診断が可能な明治鍼灸大学式弁証スコア（Meiji Oriental Score：MOS）により評価した（表3）。この好・嫌色（五色）と五臓（MOS）の関係は  $\chi^2$  乗検定にて統計処理を実施した。また、MOS は表3に示す五臓の代表的

な症状6項目より五臓（肝・心・脾・肺・腎）を分類判定することのできる五臓診断システムである。また、MOSでは気血・津液についても判定できるが今回の判定からは除外した。

表1 五行論（自然と心身の関係）

五行	木	火	土	金	水
五臓	肝	心	脾	肺	腎
五色	青	赤	黄	白	黒
五季	春	夏	長夏	秋	冬
五能	生	長	化	収	蔵
五気	風	暑	湿	燥	寒

五行論の木は森林を意味し春に葉が青く芽生える春風のごとく心身（肝）を育む。火は太陽など熱として心身を温め（心）夏の暑さは農作物を成長させ赤く熟す。土は大地で長夏（雨季）に降る雨は大地に吸収され湿に変化し枳（黄）と栄養（脾）を育む。金は実りで秋に収穫した穀物を乾燥し収穫するように心身（肺）を育む。水は水源を表し寒い冬には草木も葉を落とし黒い枝だけとなるが貯蔵したエネルギーと水で心身を維持（腎）する。この様に五行論は自然と心身の調和関係を表現している。

表2 アンケート内容

性別：男・女	生年月日：S・H	年	月	日	年齢	歳
色の好き嫌いに○印をして下さい。						
1) 好みの色：(1)青 (2)赤 (3)黄 (4)白 (5)黒						
2) 嫌いな色：(1)青 (2)赤 (3)黄 (4)白 (5)黒						

表3 明治鍼灸大学式弁証スコアー (MOS)

[一部抜粋]

肝			
側頭部、頭頂部の頭痛	常にある	時々	ない
口が苦い	常にある	時々	ない
目の症状 (かすみ、疲れ、乾燥感)	常にある	時々	ない
こむら返り	常にある	時々	ない
イライラしやすい、または怒りっぽい	常にある	時々	ない
酸っぱいものが食べたい	常にある	時々	ない
心			
夢を多く見る	常にある	時々	ない
舌がしびれる	常にある	時々	ない
動悸し息切れする	常にある	時々	ない
脈が飛ぶ	常にある	時々	ない
胸の圧迫感、しめつけや痛み	常にある	時々	ない
苦いものが食べたい	常にある	時々	ない
脾			
食欲がない	常にある	時々	ない
腹部膨満 (みぞおちの痛み、もたれる、不快感)	常にある	時々	ない
皮下出血が起こりやすい	常にある	時々	ない
味がわかりにくい	常にある	時々	ない
便が軟らかい	常にある	時々	ない
甘いものが食べたい	常にある	時々	ない
肺			
咳または咳と痰	常にある	時々	ない
息苦しい	常にある	時々	ない
鼻の症状 (鼻水、鼻づまりなど)	常にある	時々	ない
喉の痛み	常にある	時々	ない
乾燥肌	常にある	時々	ない
辛いものが食べたい	常にある	時々	ない
腎			
耳が遠い	常にある	時々	ない
足腰がだるい	常にある	時々	ない
夜間尿 (2回以上)	常にある	時々	ない
排尿異常 (多い、少ない、出にくいなど)	常にある	時々	ない
最近髪の毛が抜ける	常にある	時々	ない
塩辛いものが食べたい	常にある	時々	ない

## 結果

160人の好・嫌色（五色）および五臓（MOS）集計結果を図1に示す。図1の下段は、MOSスコアから分類された五臓の集計人数を示し、肝：55人、心：12人、脾：18人、肺：50人、腎：25人に五臓（MOS）が分類された。次に中段、好色（五色）を選んだ者は青：69人、赤：18人、黄：14人、白：24人、黒：35人であった。さらに、上段の嫌色（五色）では青：18人、赤：43人、黄：64人、白：16人、黒：19人に集計分類された。また、五臓（MOS）と好色の関係を詳細に分析すると総数160人中で青（好色）を選択した者が69人、五臓（MOS）において肝と判定された者が55人で最も多く、 $\chi^2$ 乗検定において青（好色）と肝では有意（ $P<0.001$ ）な関係が確認された。

次に、五行論（表1）五臓と五色（肝＝青、心＝赤、脾＝黄、肺＝白、腎＝黒）の符合性について分析した。その結果、図2に示す五臓（MOS）判定と五色（好色）が符合した人数は、肝に該当した55人中で好色で青を選んだ者が45人（肝＝青：45人）、心に該当した12人中で赤を選んだ者は6人（心＝赤：6人）、脾に該当した18人中で黄を選んだ者は8人（脾＝黄：8人）、肺に該当した50人中で白を選んだ者は21人（肺＝白：21人）、腎に該当した25人中で黒を選んだ者は19人（腎＝黒：19人）、五臓（MOS）と五色の関係が符合しなかった不合者は61人であった。一方で、図3に示す五臓（MOS）と嫌色の関係を一致した人数をみると、肝に該当した者が55人中で嫌色の青を選択した者は4人（肝＝青：4人）、心＝赤：1人、脾＝黄：5人、肺＝白：6人、腎＝黒：0人、不合：61名で嫌色と五臓（MOS）の符合した関係は認められなかった。

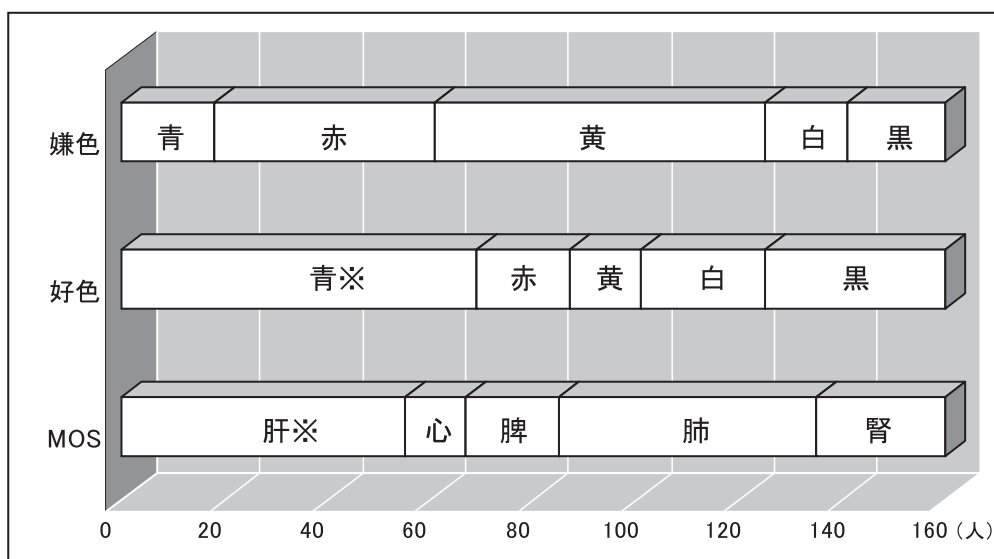


図1 五臓（MOS）と好・嫌色（五色）の関係  
統計処理： $\chi^2$ 乗検定（MOS vs 好嫌色 ※ $P<0.001$ ）

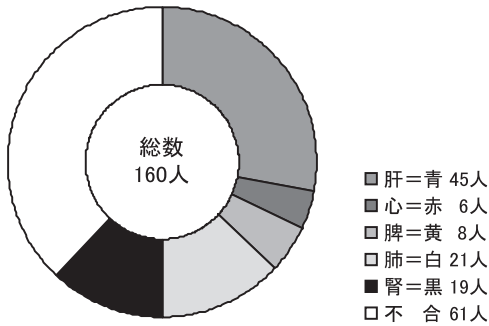


図2 五臓 (MOS) と好色 (五色) の関係が一致した人数

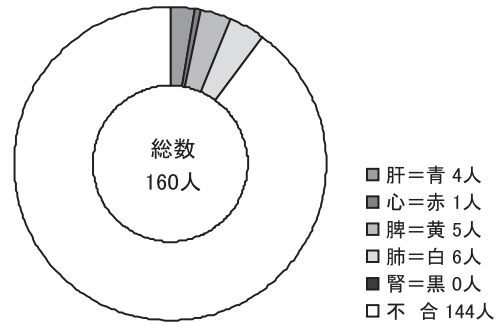


図3 五臓 (MOS) と嫌色 (五色) の関係が一致した人数

### 考察

これまで東洋医学と芸術療法に関する研究報告はなく、五色と五臓に関しても古典の記述にあるのみで詳細な検討は行われていない。しかし、今回の結果から色彩 (五色) と五臓 (MOS) の関係は心身の状態を反映させている可能性が示唆された。特に好きな色 (五色) と五臓の関係においてアンケート総数 160 人中で 69 人が青色 (好色) を選択し、五臓 (MOS) では 55 人が肝に該当し有意な関係が確認された。さらに、MOS にて肝に該当した 55 人中で五色において青 (好色) を選んだ者が 45 人 (肝=青) で多数を占める一方で、嫌色で青を選んだ者は 4 人であったことから、青 (好色) と肝の関係が密接であった。これは、五行論 (表 1) では青と肝は互いに調和し補完する関係にあり、春に葉が青く芽生え春風のごとく心身 (肝) を育むと考えられ、本来ならば活動的で充実した心身状態であるが、このアンケートを実施した時期が定期試験の日程に近いことから試験に対する精神的緊張がストレスとなり心身の不調和を発生させ、ストレスの回避を目的に好色青 (青く芽生える色彩) を求めることで心身のバランスを調えた可能性が考えられる。

さらに、ストレスや精神的緊張は東洋医学所見から診断される肝 (肝疏泄機能) と密接な関連性があることが報告されている<sup>4, 5, 6)</sup>。この肝疏泄機能は現代医学的には自律神経調整機能として捉えられており、試験に対するストレスなどは自律神経機能を低下させることが知られている<sup>7)</sup>。この様に試験のストレスによって低下した自律神経機能を青い空や海をイメージして回避する可能性もあり今後は五臓と色彩のイメージについても検討を進める必要がある。

以上のことから、色彩 (五色) をアートセラピー (芸術療法) に応用する場合は、色粘土をこねる、色紙をちぎり絵にする、色鉛筆を使用するなど好む色に注意を払うことが東洋医学的な五臓や五行論 (自然と心身の関係) の状態を捉えると同時に、カウンセリングの現場において、何色 (五色) を好むのかによって心身状態を分析す

る一助となる可能性も秘めていると言える。

さらに、色彩表現は、自分自身の表現であり本当の感情に触れると同時に色彩感覚によって脳を刺激することにより、鈍った五感の活性化にも繋がると考えられている<sup>8)</sup>。また、心の奥に鬱積した感情を色彩で表現することや症状に適した色彩（五色）を用いることが治療に繋がる可能性も秘めており今後さらに詳細に検討を進める必要がある。

最後に芸術療法が認知されてきたのは、1959年に国際表現精神病理学会が組織され精神医学が近代化する20世紀からである<sup>9)</sup>。また、欧米では芸術療法士（art therapist）という専門職が正規に設けられ、補完・代替医療（complementary and alternative medicine）として21%の活用率があるとの報告もある<sup>10)</sup>。今後は東洋医学的な背景も含んだ芸術療法の発展が期待される。

#### 【参考文献】

- 1) 北條敬、他：職場のメンタルヘルス—メンタルヘルス調査表による職業性ストレスの分析—職位による検討. 日本心療内科学会誌. 9(3):135-140:2005
- 2) 徳田良仁、他：芸術療法理論編・実践編. 岩崎学術出版社:2003
- 3) 東洋療法学校協会編：東洋医学概論. 医道の日本. 2:15-24:2004
- 4) 藤田麻里、他：高校生における肩こりと東洋医学的所見およびストレスとの関連性について. Health Sciences,16(3):223-235:2000
- 5) 佐藤弘：肝機能異常と心身症の診断で来院した一症例. 漢方究. 414:208-209:2006
- 6) 王靈芝、他：未病治の観点に基づく精神的ストレスの内臓・気血への影響および疾病—中医学古典文献に基づく検討—. 日本未病システム学会雑誌. 12(1):1347-5541:2006
- 7) 片淵俊彦：ストレスと自律神経系. 自律神経. 42(2):120-124:2005
- 8) 酒井理恵、他：失語症患者の心理を探る—カラーセラピーの導入—. 日本リハビリテーション看護学会. 第14回学術大会抄録集. 114-143:2002
- 9) 阿部恵一郎、他：芸術療法入門. 白水社:2004
- 10) Lin YC, et al : Use of complementary and alternative medicine in pediatric pain management service : a survey. Pain Med. 6(6):452-458:2005

## Oriental Medicine and Art Therapy

### The Relationship between five-color theory and five parenchymatous viscera function

Our purpose is to evaluate the contribution of oriental medicine to art therapy by paying close attention to the theory of five colors (blue, red, yellow, white and black) in conjunction with the theory of five parenchymatous viscera functions (liver, heart, spleen, lung and kidney), which is thought to reflect underlying five elements (wood, fire, earth, metal and water) .

Questionnaires were distributed to 160 young paramedical students who had no special knowledge of oriental medicine nor the five-color theory. Subjects' favors or disavors of five colors (blue, red, yellow, white and black) were compared with his viscera condition determined by Meiji oriental score (MOS) which classifies it by analyzing six representative clinical symptoms of the five viscera theory.

Chi-square test among the favorite or disfavorite colors and the viscera conditions revealed a statistically significant relationship between the favorite blue color group (69 out of 160 students) and the liver group (55 out of 160 students) by MOS.

These results suggest that one's favor or disfavor of colors possibly reflects one's internal viscera condition and that the five-color theory based on oriental medicine would be applicable to art therapy.