

# 東洋医学と芸術療法 一色彩（五色）と五臓の関係一（第2報）

了徳寺大学 健康科学部 石丸圭荘、大澤裕行、福島英夫、増山 茂

了徳寺大学 法人本部 了徳寺健二

## Oriental Medicine and Art Therapy

Relationship between five colors theory and five parenchymatous viscera function (second report)

Ryotokuji University Faculty of Health Science

Keisou Ishimaru, Osawa Hiroyuki, Fukusima Hideo, Masuyama Shigeru and Kenji Ryotokuji

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

**Method :** Questionnaire studies were done to 160 young paramedical students who had no special knowledge of oriental medicine nor the five colors theory. Subject's favor or disfavor to five colors (blue, red, yellow, white and black) were compared with his viscera function determined by Meiji oriental score (MOS) which classifies it by analyzing six representative clinical symptoms of the five oriental medical theory. Furthermore, a questionnaire was enforced about the color related to the liberation from the stress.

**Results and discussion :** Chi-square test among the favor or disfavor colors and the viscera function revealed statistically significant relationship between the favorite blue color group (69 among 160 students) and the liver group (55 among 160 students) by MOS. These results suggested that ones favor or disfavor for colors possibly reflected ones internal viscera function and that the five colors theory based on oriental medicine was applicable to art therapy.

**Conclusions :** The present survey discloses that the color which eased the stress of mind and body was blue. Furthermore, the theory of the color (five colors theory) of the oriental medicine is important in the harmony of mind and body.

**Key words :** Oriental Medicine, Art Therapy, Five Color, Five Viscera Function.

キーワード：東洋医学、芸術療法、五行論、五色、五臓

## 1. はじめに

1959年に国際表現精神病理学会が組織され精神心身医学が発展するとともに芸術療法の認識が深まり、欧米では、芸術療法士 (art therapist) が誕生している。我が国でも心身医学会などで音楽療法士をはじめ芸術療法士を認定する方向で調整が進んでいるが、医学的根拠 (Evidence Based Medicine : EBM) が明確でないなど議論があり確立されていない。

しかし、精神心身医学の臨床現場では、補完・代替医療 (complementary and alternative medicine : CAM) として芸術療法が20%程度の利用率があるとの報告がある<sup>1)</sup>。この補完・代替医療 (CAM) には東洋医学 (漢方・鍼灸・按摩マッサージ・ヨガなど)<sup>2)</sup> も含まれ、CAMとして期待される東洋医学と芸術療法には接点がある。それは東洋医学「五行論」に記述される色彩 (五色) と五臓の関係 (表1) から心身の状態を判断する理論である<sup>3,4)</sup>。また、芸術療法では作品を作成する過程に生じる「心と身体の調和」が心を癒し心身の苦痛からの解放を求めることなど、東洋医学が追求する「心身一如」と密接な関係があるなどが挙げられる。

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積 (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。

既に我々は、色彩 (五色) と五臓の関係について東洋医学の知識を持たない学生を対象に明治国際医療大学式東洋医学診断チャート (Meiji Oriental Score : MOS) および色彩 (五色) に関するアンケートを実施し、定期試験に対する精神的ストレスが五色の青色に反映されていることを報告した<sup>5)</sup>。今回は、さらにストレスから解放される色彩や風景についてアンケートを実施したので報告する。

## 2. 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国際医療大学式東洋医学診断チャート (Meiji Oriental Score : MOS) により東洋医学的な心身状態を評価した (表2)。さらに今回実施したストレスから解放される色およびストレスから解放される風景や場所についてア

アンケートを前回と同数の学生160人（男性130：女性40人：平均年齢24.3歳）を対象に実施し分析した。  
また統計処理は、好・嫌色（五色）と五臓（MOS）の関係について $\chi^2$ 乗検定を実施した。

表2. 明治国際医療大学式東洋医学診断（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

### 3. 結果

第1報において報告した160人の東洋医学診断による五臓（MOS）および好・嫌色（五色）集計結果を円グラフ変化率にて再表示する。MOSスコアから分類された五臓の分類（図1）は、肝：34%（実人数55人）、心：8%（12人）、脾：11%（18人）、肺：31%（50人）、腎：16%（25人）であった。

さらに、好みの色（五色）の分類（図2）では青：43%（69人）、赤：11%（18人）、黄：9%（14人）、白：15%（24人）、黒：22%（35人）に集計分類された。

一方で嫌いな色（五色）では青：11%（18人）、赤：27%（43人）、黄：40%（64人）、白：10%（16人）、黒：12%（19人）に集計分類（図3）された。

また、五行論（表1）の五臓と五色の関係について五臓（MOS）と好色の関係を $\chi^2$ 乗検定にて統計処理を行い、肝（MOS）と青（好色）で有意（ $P<0.001$ ）な関係が確認された（図1, 2）。しかし、嫌色で高率の黄：40%（64人）と脾（MOS）：11%（18人）に有意な関係は認められなかった（図1, 3）。

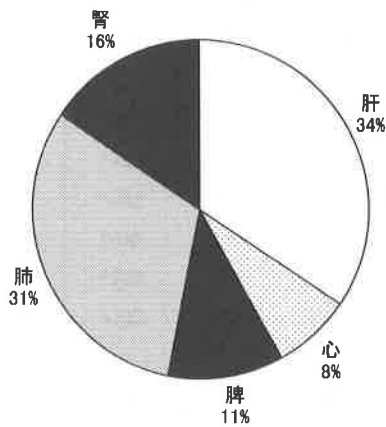


図1. MOS（五臓）の集計分類 N=160  
肝（MOS）vs青（好色） $\chi^2$ 乗検定（ $P<0.001$ ）

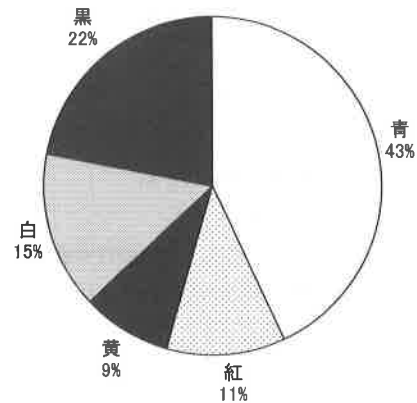


図2. 好色（五色）の集計分類 N=160  
青（好色）vs肝（MOS） $\chi^2$ 乗検定（ $P<0.001$ ）

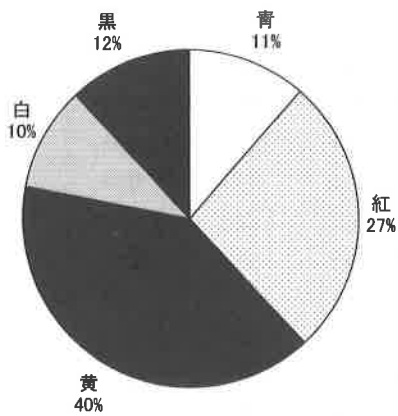


図3. 嫌色（五色）集計分類 N=160

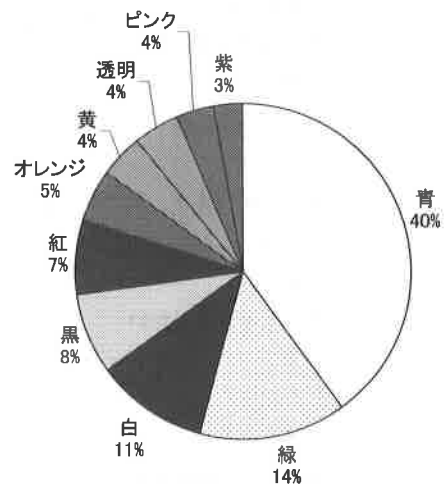


図4. ストレスから解放される色の集計分類 N=160

次に、あらたに「あなたがストレスを感じる時にストレスから解放される色」について色の指定なくアンケートを実施した。その結果（図4）、青：40%（56人）、緑：14%（20人）、白：11%（15人）、黒：8%（11人）、紅：7%（10人）、オレンジ：5%（7人）、黄：4%（6人）、透明：4%（6人）、ピンク：4%（5人）、紫：3%（4人）に集計分類され、ストレスから解放色の最多は160人中56人（40%）が青と回答した。さらに「あなたがストレスを感じる時にストレスから解放される風景や場所」については海、空、森林（複数回答あり）の記述が半数以上で確認された。

#### 4. 考察

これまで東洋医学と芸術療法に関する研究は十分に検討が行われていない。また、東洋医学で論じられる五色と五臓の心身の関係に関しても古典の解釈のみで統計学的な裏付けはなされていない。そこで我々はこれまでに、色彩（五色）と五臓（MOSアンケート総数160人）を実施した結果、好色（青色）と五臓（肝）の関係において統計的に有意な関係を確認し、そこには試験に対するストレスを反映させている可能性を報告した<sup>9)</sup>。

東洋医学（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。しかし、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生じ、ストレスを回避するため好色青（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示唆される。

そこで今回は、「あなたがストレスを感じる時にストレスから解放される色」ストレスから解放される色彩について前回と同数の学生160人にアンケートを実施した結果、青：40%（160人中56人）最多で青色がストレスを解放する色彩であることが確認できた。さらに「あなたがストレスを感じる時にストレスから解放される風景や場所」について記述では、海、空、森林の記述が半数以上を占めた。これは海、空や森林の青く芽生えるイメージにはストレスを解放する作用を秘めている可能性が示唆できる。また、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<sup>6, 7, 8)</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<sup>9)</sup>。この試験のストレスにて低下した自律神経機能を青い空や海さらに森林をイメージして回避する可能性も示唆される。

以上のことから、近年、社会問題となっている職業性ストレス<sup>10)</sup>等が多様化するなかでカラーセラピー<sup>11, 12)</sup>をはじめとして心身医学の治療に導入されている芸術療法（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）で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、心身医学の臨床現場において、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ことが示唆された。

#### 5. まとめ

東洋医学MOSアンケートより試験の精神的ストレスは五臓（肝）と好色（青）との関係に有意性が示された。さらに、ストレスから解放される色は青であり、ストレスから解放される風景や場所は海、空、森林であることが確認された。

#### 6. 文献

- 1) Lin YC, et al : Use of complementary and alternative medicine in pediatric pain management service : a survey. *Pain Med.* 2005;6 (6)452-458
- 2) Eissnbery DM, et al : Trends in alternative medicine use in the United States, 1990-1997: results of a follow-up national survey. *JAMA.* 1998;280(18)1569-1575
- 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) The Japan Society for Oriental Medicine : Introduction to KANPO. ELSEVIER. 2005:37-39

- 5) 石丸圭荘、ほか：東洋医学と芸術療法－色彩（五色）と五臓の関係－.了徳寺大学研究紀要.1,117-123,2007.
- 6) 藤田麻里、ほか：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要因との関連性について. Health Sciences.16(3):223-235:2000
- 7) 佐藤弘：肝機能異常と心身症の診断で来院した一症例.漢方研究.414:208-209:2006
- 8) 王靈芝、ほか：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
- 9) 片淵俊彦：ストレスと自律神経系.自律神経.42(2):120-124:2005
- 10) 北條敬、ほか：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
- 11) 酒井理恵、ほか：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
- 12) 徳田良仁、ほか：芸術療法理論編・実践編.岩崎学術出版社:2003