

れんめんと

古今東西かけはしコラム

5月号

2026.05
vol.4

[文責]
今井輝善
(鍼灸絃宥堂)

陰陽思想は地球を救う?!

勝てばいいの先にある

落とし穴

本日の予防鍼灸研究会「お悩み相談室」に寄せられた相談内容です。

「僕は、何でも1番になりたい！勝ちたい！負けたくない！だから、どんな手を使っても、誰が相手でも徹底的にやっつけてやります！そんな僕を友達はすぐく褒めてくれます。僕は人気者です。だけど、学校の先生や他の学校の子たちからは、『ルールを守りなさい』とか『自分のことばかり考えすぎている』とか『やりすぎだ』とか言われています。僕は、自分を1番に考えて、自分の好きなように行動したらダメなのでしょうか?!

米米第一小学校の花札くんからお手紙を頂きました。花札くん、お答えしますね。まずは、ある考え方を取り入れると、もっともっと人気者になれるですよ。

古代の知恵が示す答え

それは、「陰陽思想」と呼ばれている今から何千年も前の古代中国で作られた考え方です。「陰陽思想」を一言でいうと、「この世のあらゆるものは、対立する2つの性質（陰と陽）が合わさって成り立っている」という考え方で

対立する2つの性質が合わさって成り立っている？矛盾を感じますよね。それがこの概念の難しいところでもあるのですが、もう少し詳しく説明しますね。

ポイントは、3つあります。

陰陽思想の3つの基本

①すべては、陰と陽に分けられる。陰と陽、どちらかが「良い」「悪い」ではなく、セットで存在し、バランスを取り合っています。具体的なイメージは以下の通りです。

【陽】（アクティブ・明るい）

太陽、天、男、動、昼、表、奇数

【陰】（パッシブ・静か）

月、地、女、静、夜、裏、偶数

②大切な3つのルール

【ルール①】

表裏一体…光があれば必ず影ができるように、切り離せません。

【ルール②】

変化し続ける昼…（陽）が極まれば夜（陰）になるように、常に移り変わります。

【ルール③】

バランスが大事…どちらか一方が強すぎる（光が強ければ影も濃い）と不調（病気や天災など）が起こると考えます。



陰陽で読み解く行動の変化

③ 太極図

白と黒の勾玉が組み合わさった有名なマーク（太極図）は、まさにこの思想を表しています。白い部分の中に黒い点があるのは「陽の中にも陰がある」という、複雑に混じり合う世界観を表現しています。



太極図（たいきょくず）

陰陽で考えると

何が変わる？

それでは、花札くんがこの考え方を取り入れたとすると、どんな変化が起きるのでしょうか？

いくつかの視点でシミュレーションしてみましょう。

【視点①】

「勝ち負け」から

「均衡（バランス）」へ

花札くんの基本戦略は「ゼロサムゲーム（自分が勝てば相手が負ける）」であることが多いですね。「勝者（Winner）」と「敗者（Loser）」と単純に捉えるのをやめて、陰陽思想の基本である「光と影」「動と静」というバランスの概念を取り入れてみる。

「敵を殲滅する」のではなく、「適度なライバル関係を維持しつつ、全体の利益（太極）を最大化する」という、より持続可能なディール（取引）にシフト出来るかもしれません。

【視点②】

「自分第一主義」の再定義

「自分・ファースト」という強い「陽」のエネルギーに対し、他の人たちの事情や協調という「陰」の要素を組み合わせると、自分の利益を追求しつつも、それが他の人たちの存在に依存していることを理解出来ます。

そうすれば、予測不能な摩擦が減り、安定した平和が生まれる可能性が生まれてきます。

【視点③】

言動の「中道」化

花札くんの最大の特徴は、極端な言葉による扇動のようですね。陰陽思想の根幹には「極まれば反る（物が極点に達すると逆転する）」＝陰陽消長・転化（陰陽の気は一定ではなく、絶えず変化する）」という教えがあります。

過激な発言が、自らの首を絞めることを知り、あえて「一歩引く」ことで状況が変わり、もともとっと人気者になれるかもしれませんね。

陰陽思想の「誤用」に注意

ただ、ひとつ心配なことがあります。小学生の花札くんに陰陽思想を教えると、それは「宇宙の調和を学ぶ哲学」ではなく、「どうやって世界を二分し、自分が光り輝く側に立ち続けられるか」という、究極のポジティブ・シンキングと自己ブランディングの武器に変換されてしまう可能性が高い。くれぐれも陰陽思想の本質を見誤らないでください。