養生思想からみた温泉文化

健康と温泉フォーラム
第105回月例研究会

西平　直（上智大学グリーフケア研究所）

期待（思い込み）
　養生思想を根拠に湯治が広まった

　⇒　関連は明確ではなかった

では、無関係か
　⇒　むしろ、今から

　温泉文化を、養生として、理解する

養生とは何か

自分のからだの声を聴く

からだのいうことを聴く

養生してね

・気を養う

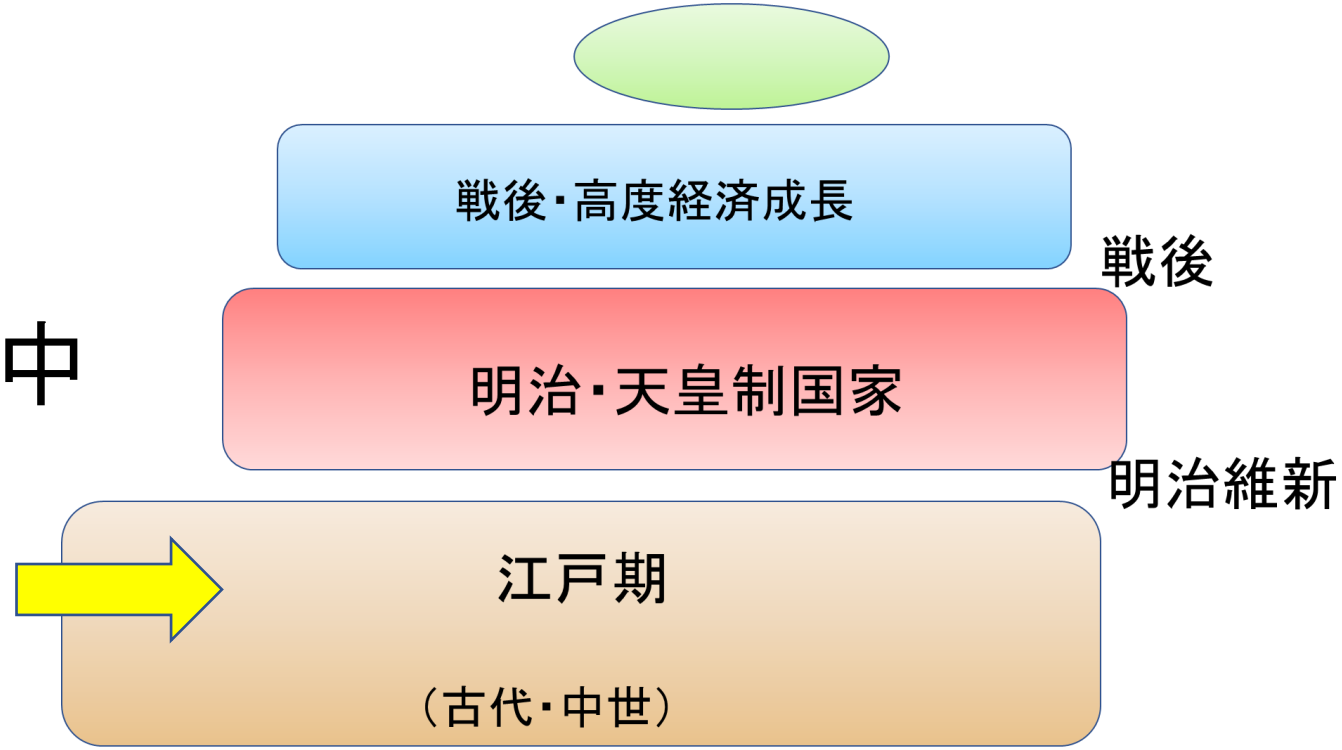
・自己治癒力

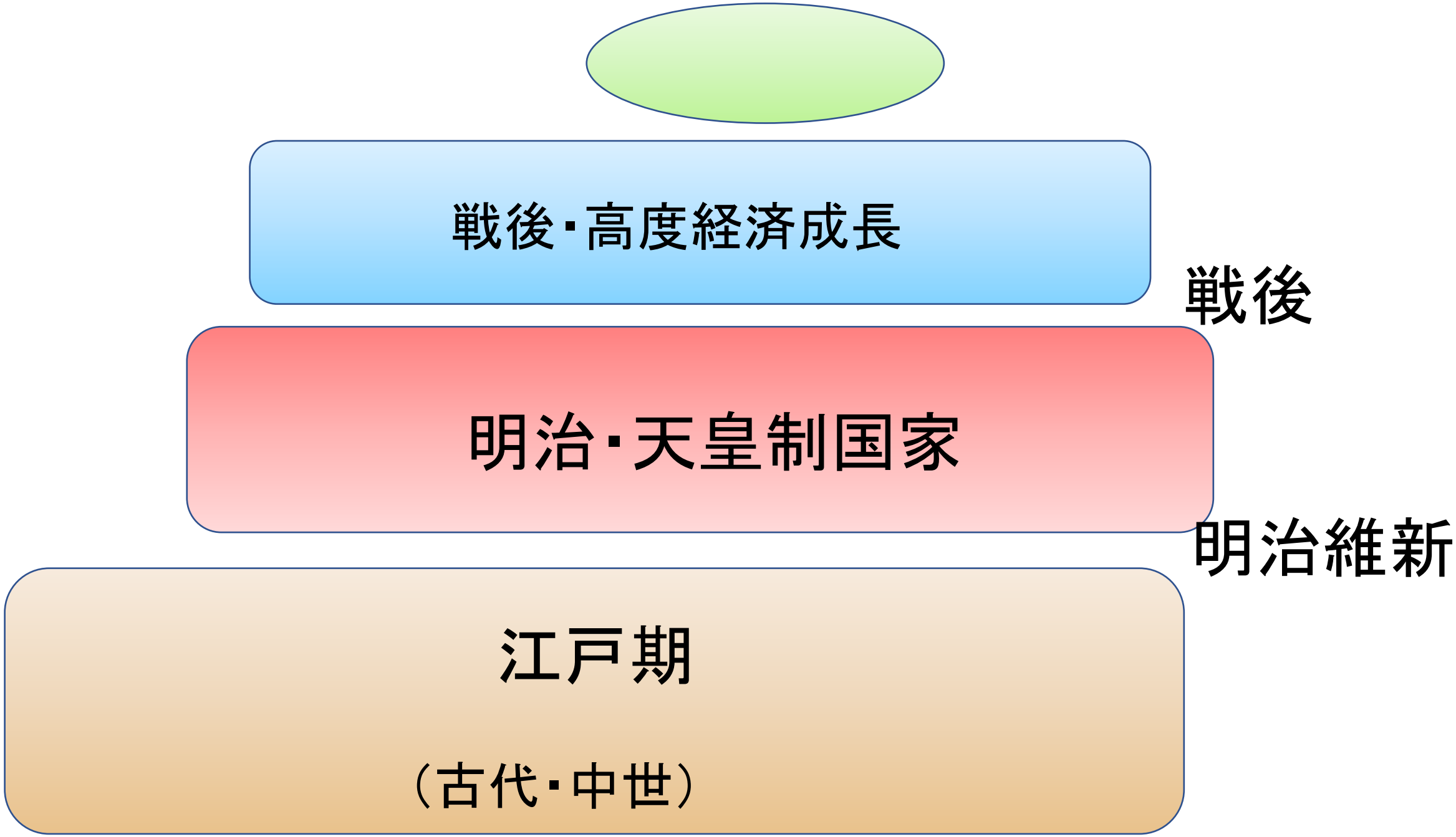
養生思想の歴史

養生と温泉（湯治）

同じ時代、同じ文化の中

連動していた




戦後・高度経済成長
戦後
明治・天皇制国家
明治維新
江戸期
（古代・中世）

動物たち
　開湯伝説

鹿(か)教(け)湯(ゆ)温泉

縄文人　火山
温泉（？）

『日本書紀』　三古湯
　道後・有馬・白浜

中世
　箱根・熱海・草津・別府

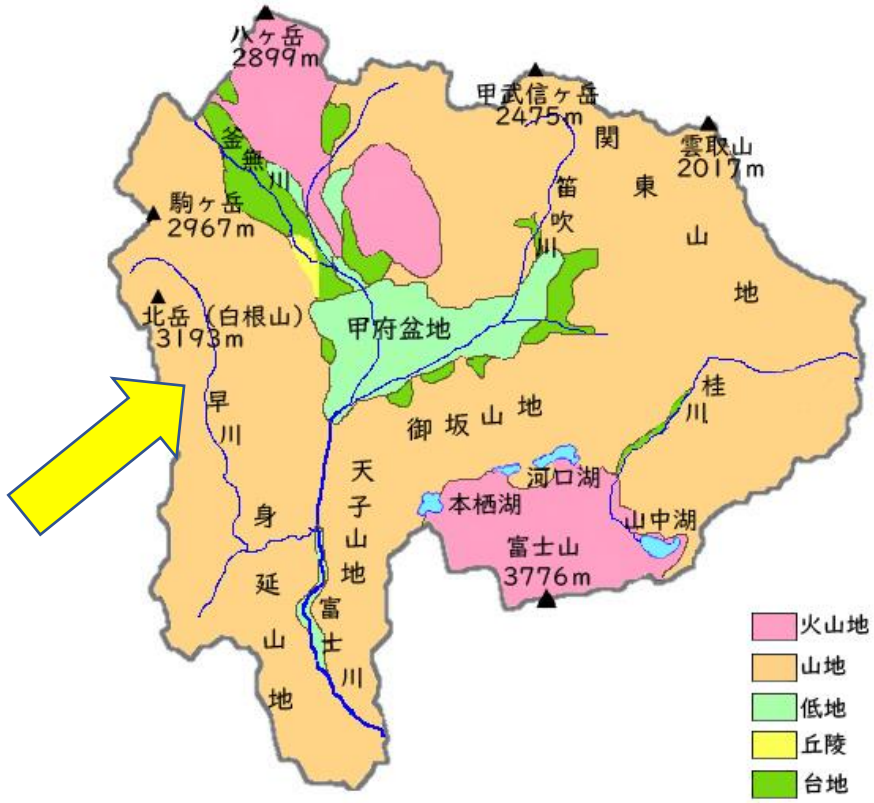
戦国大名　直轄
　「隠し湯」

武田家　入浴許可証

山梨県
西山温泉

１９６５年頃
（昭和４０年頃）

叔父の湯治

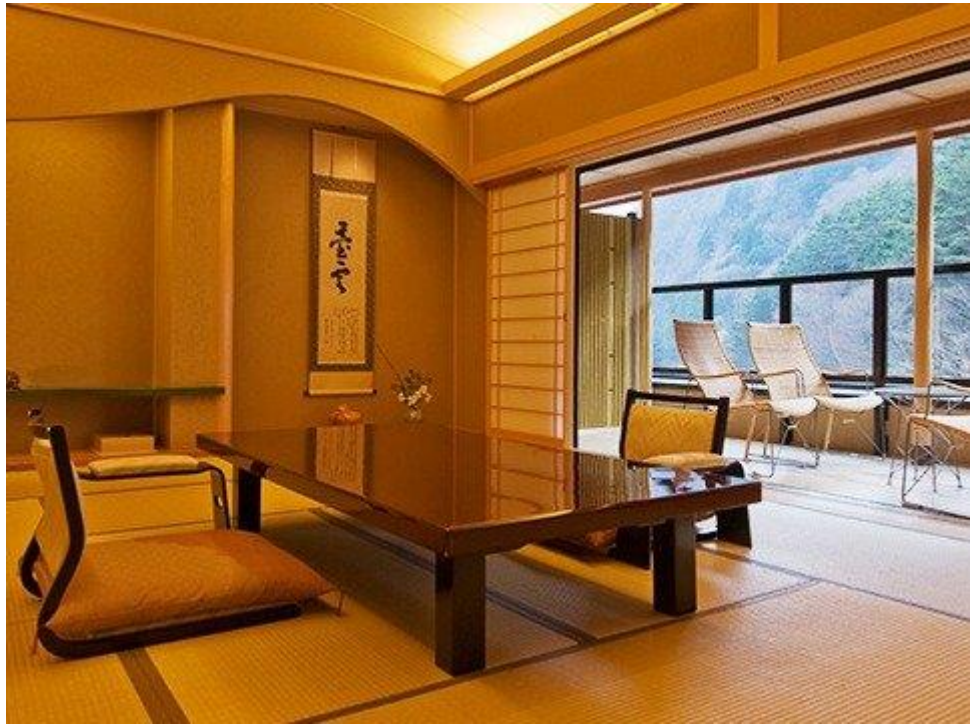


湯治

自炊

板の間

養生一筋



慶雲館　開湯

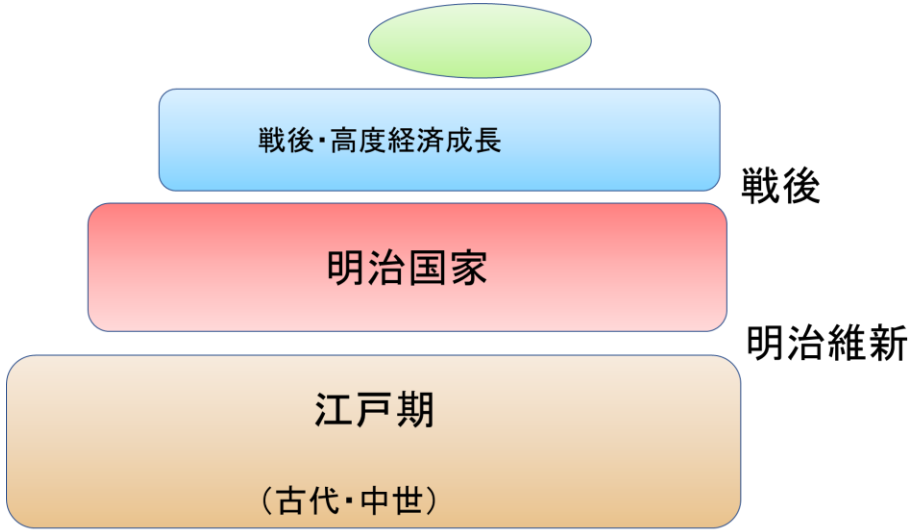
飛鳥時代(慶雲2年)

藤原鎌足の長男(真人)

江戸時代　庶民の文化

養生思想　⇒　温泉文化

×



養生・湯治・旅・芸能…

⇖　⇑　⇗

同じ時代精神

○

安定（社会経済的状況）

武士の文化が庶民の文化へ

旅・健康への関心

1，貝原益軒『養生訓』

養生とは
　「気を養う」こと

気の循環を良くする

気が停滞すると、病になる

気が塞ぐ（ふさぐ）・気が重い・元気がない

2）二つの原則

原則１ 「足るを知る」

原則２ 「楽」

原則1
「足るを知る」（貝原益軒『養生訓』）

欲少なくして、わが身の足ることを
知る者は、貧しくとも常に楽しむ。

欲多くして、足ることを知らざる者は、
富貴でも楽しまず、ますます求め続け、
結局、禍を招く。　（『大和俗訓』）

身の程をわきまえる

「欲すくなく[少なく]して、わが身の足ることをしるもの[知る者]は、分限をやすん[安ん]じて、貧賤にしても亦(また)楽しむ。」

「分限（身の程・身分）」を超えない

原則2
楽の原則(『楽訓』)

「欲」を否定しない

欲が適切に満たされることを「楽」と呼ぶ

楽は、天地の自然法則

「楽しまないのは天地の理にそむくこと」

本然の楽
　人の心に本来備わっている楽しみ

私欲に煩わされると、
「本然の楽」が失われてしまう

節制

自己抑制

「少」「畏」 ⇔「恣」

「慎みを専らとす」

楽

欲を肯定

楽しむ（ラク）
（音楽）

「本然の楽」

3） いささか

「宜(よろ)しき分量を定む」

適切な分量

多すぎても少なすぎても、楽に反する

「いささか」の贅沢を楽しむ

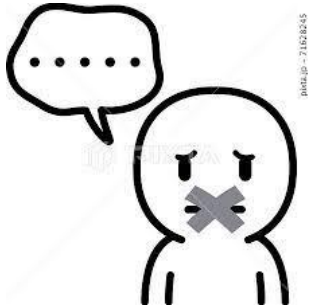
　それ以上の贅沢を抑制するため

すべてを禁止するのではない

「いささか」の贅沢を楽しむからこそ、
自ら規制することが可能になる

禁欲

節制



「中を守るべし」

「宜しき分量を定む」

自分にとっての適切な量

判断する眼を養う

私欲

放縦
（贅沢・過食）

気の循環を良くする

未病

いずれ症状として現れる
　気の滞り

その手前で、対応する　（予防医学）

　気を整える　　「病欠」扱い

4）養生思想の背景

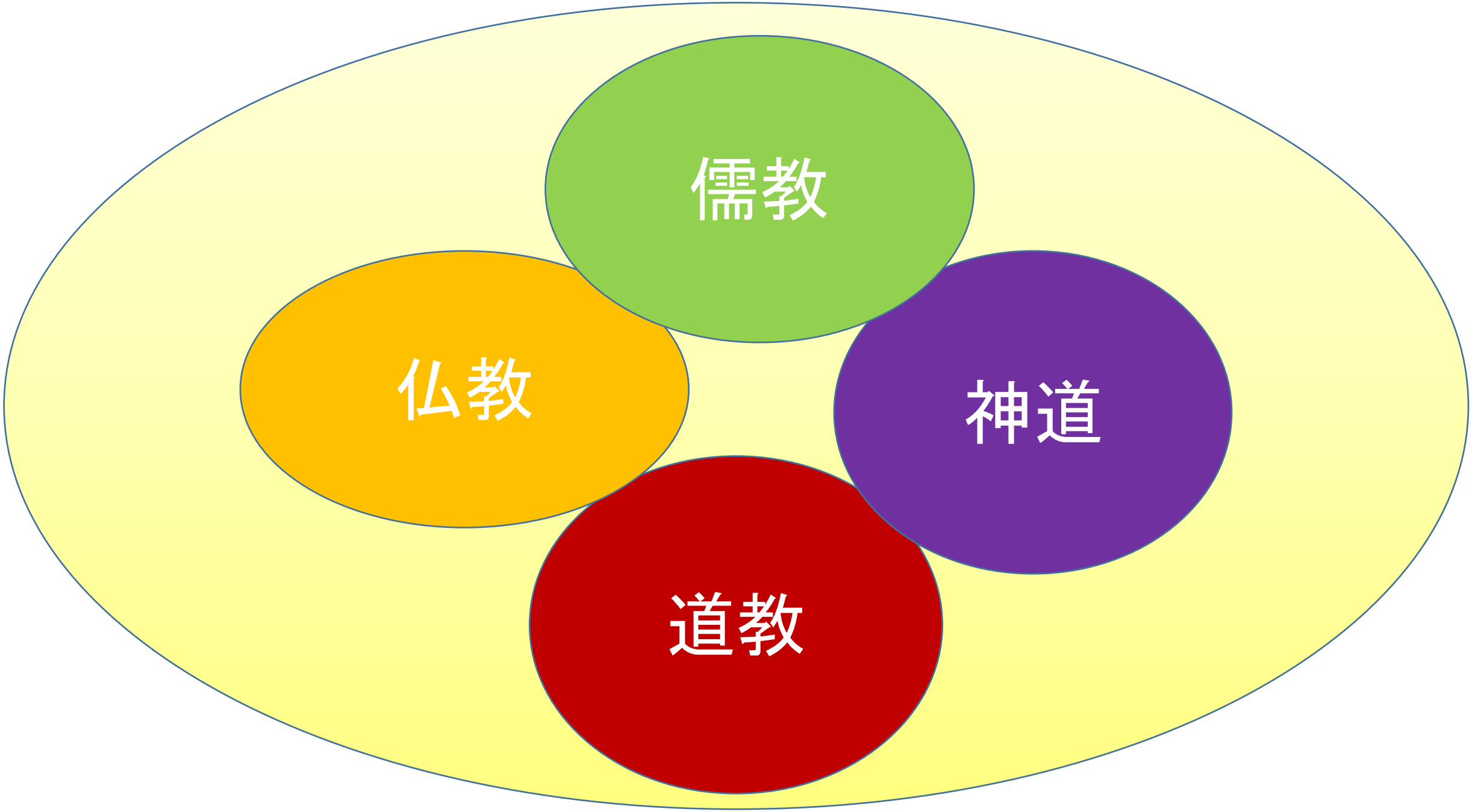
道教

中国の伝統思想

健康長寿・不老不死

「老荘思想」

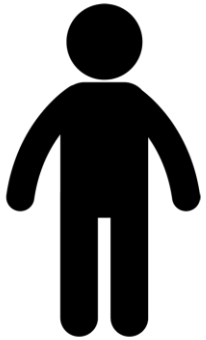
貝原益軒は儒者（儒学者）


儒教
仏教
神道
道教

仙人

不老不死

自分のいのちを保つ



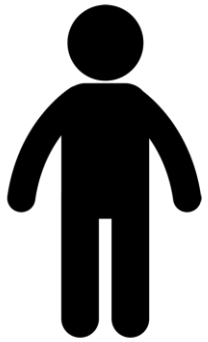
「導引」（馬王堆前漢墓から出土した「導引図」）

健康長寿・不老不死

不死薬・丹薬

金丹（黄金の服用）

丹砂（硫化水銀）



物質の化合（錬金術）

⇒ケミストリー

日本には「物質化合」は伝わらなかった
取捨選択

益軒も引用しない

不老不死ではない、健康長寿
さらには、処世術

『養生訓』

単なる個人的な体験エッセイではない

それ以前に、養生に関する漢籍の研究

頤生輯要・いせいしょうよう
（全五巻）

天和2年、1682年、
益軒五十二歳

養生に関する漢籍の記事

原文のまま抄出

5）益軒と温泉

『養生訓』「洗浴」

古人は１０日に一度浴す
　汗が出て、気が減る
　気がのぼり、気が減ってしまう

髪は５日に一度髪を洗う

入浴後は風に当たるな

博物学者・益軒

温泉には関心を示さなかった

条件付きの養生法

中国大陸

温泉文化(?)

入浴によって「気が減る」

どう理解するか

「さっぱりする」 洗い流す　湯につかる

「泥のように」 寝る　疲れが出る

楽の視点

「中を守るべし」

「宜しき分量を定む」

自分にとっての適切な量

判断する眼を養う

２，江戸後期の多様な養生文化

１）「養生」という言葉

処世術として　　庶民文化

娯楽、文芸、旅、長生き

「身養生」 からだの健康

「心養生」 こころの健康

「家養生」「家」の健康
健全な家計

水野澤斉
『養生辨』

「家」 住環境

気の循環が大切

人間関係（家族）

家計（経済の循環）

「家業に精を出し、倹約を守り、入金以上には出費せず…」

2）江戸後期の「養生」

医学と結びつき、

庶民の娯楽文芸と結びつく

混在

　儒学思想・老荘思想・解剖学の知見

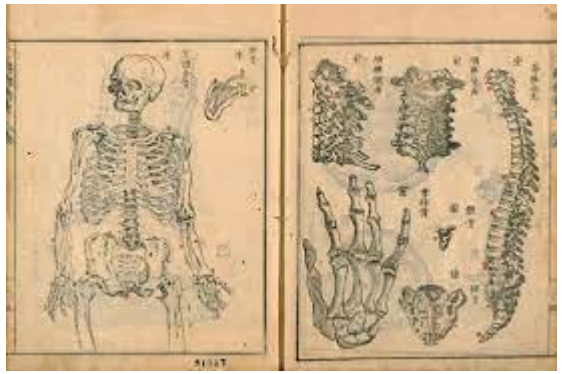
「飲食養生鑑」
（歌川国貞、嘉永三年、1850）

個々の臓器を擬人化した物語

人体解剖（腑分け）の知見

古方派の医者・山脇東洋
　腑分け（宝暦四年、1754年）、五年後『蔵志』出版

杉田玄白　小塚原の女刑の腑分けに参加（1771年）
　　蘭書『ターヘルアナトミア』



十返舎一九『腹内養生主論』

はらのうち ようじょう しゅろん

３）文人文化
「養生」を語った

儒家
世俗社会　「忠」
「経世済民」を重視

⟷

道家
世俗とは違う
美・真理

道家（老荘思想）は
哲学的・宗教的真理を探究

風雅、風流、山紫水明

「俗」(出世や儲け)を嫌い
貧に甘んじ、孤高を持す

高踏的な傾向

そうした「文人」の美意識・
人生観が「養生」と語られた

４）江戸期の「養生所」

「小石川養生所」
将軍吉宗の時代（享保7年・1722）ー幕末

貧民救済施設

山本周五郎「赤ひげ診療譚」
養生所の肝煎(きもいり)（代表）・小川笙船(しょうせん)

「長崎養生所」(文久元年・1861)

病院＋医学生の教育(「医学所」)

オランダ人医師ポンペ

日本で最初の医学講義

明治初期の西洋医学者を育成

5）新宗教との対比

黒住教、金光教、天理教、大本教など
（幕末期から明治期に成立した宗教運動）

民衆に大きな影響

養生思想の「合理的精神」が際立つ

益軒の「楽」と同型

根源的生命との絆を回復

「神人合一・神人和楽」　　感謝

新宗教

苦難や困難に
目を向ける

信仰・信心に
立ち返る機会

養生思想

苦や難を語らない
業や祟りも語らない

信仰・信心に頼らない
合理的発想

どちらも、現世における幸せ

新宗教

「利益」「おかげ」
「功徳」

感謝

⟷

養生思想

与えられるのではない
自ら実践（養生する）
病から立ち直り
元気になってゆく

６）庶民文化の中の温泉

養生・湯治・旅・芸能…

⇖　⇑　⇗

同じ時代精神

養生思想 ~~→~~ 温泉文化

社会経済的状況の安定

（武士の文化が庶民の文化へ）

湯治 「三七(21日)湯治」

病気治療・健康回復

湯治場という役割
「養生一筋で何もない湯治場」

観光地という役割

温泉地では、羽目をはずしても構わない

「歓楽」

養生思想 「楽（楽しむ）」

くつろぐ、非日常

ゆるむ（気が緩む）

ほどける・開く

羽目を外す

「中を守るべし」

「宜しき分量を定む」

自分にとっての適切な量

判断する眼を養う

養生という言葉の広がり

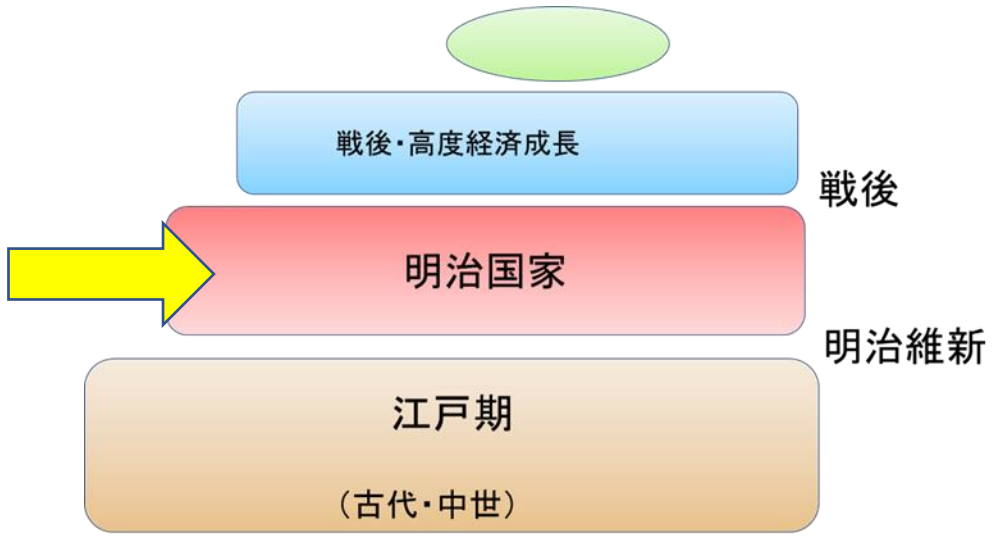
健康管理
（民間医療）

処世術

人生訓

３，明治国家の中の養生

（天皇制国家）



１)養生は
　排除されたわけではない

　影を潜めてゆく
　　「敗者」の側に身を置く

「養生」という言葉
漢方医学に属する言葉となる

江戸期は「医療・医学」一般
高野長英『蘭説養生録』)、

西洋医学の病院(長崎養生所)

西洋医学
一元的権威

漢方医学
「養生」

2) 衛生という新しい言葉

幕末維新期のコレラ大流行

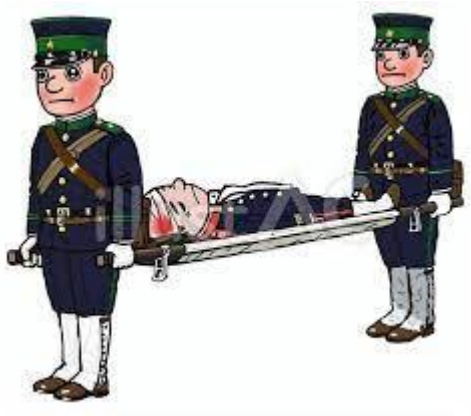
養生では間に合わない

公衆衛生

国家権力（警察権力）のもとに

医療制度の確立

西洋医学(ドイツ軍隊医学)の推進



当時の漢方医

頑固

世襲

自らの流派や家伝に固執

西洋を忌み嫌う

「漢洋の脚気相撲」

健康は国民の義務

「清潔」で「正常」でなければならない

「病」は個人の不幸ではない

社会的な「害」

隔離・排除、権力によって

お国のための健康・国家が管理する

コレラ
　感染力
　致死率の高さが脅威

「見急」「横病」「鉄砲」
「三日コロリ」

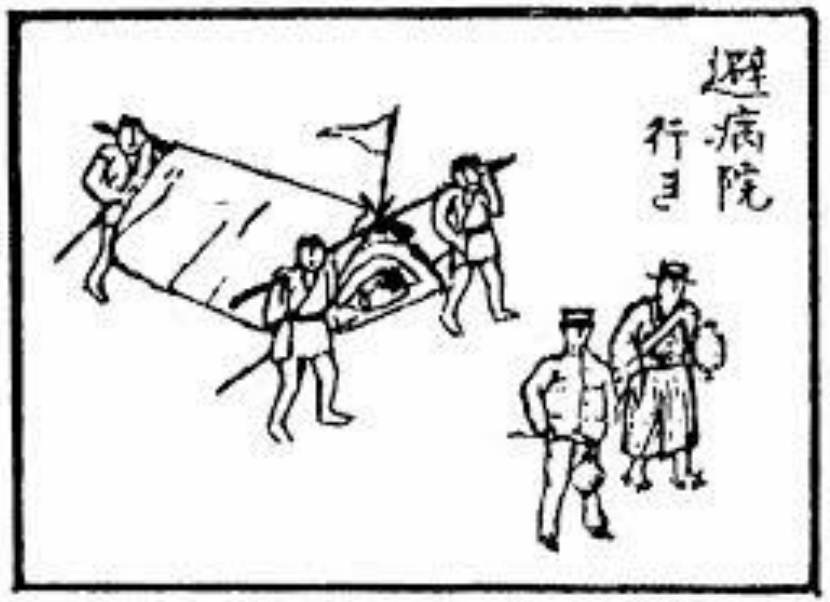
コレラ対策
　消毒と隔離

感染拡大を阻止が最優先

区画一帯を遮断
患者の家には標識

消毒「石炭酸」

「避病院」
仮小屋として（村はずれに）



消毒を担当したのは主に警官（警察権力）

強制的に患者の家に踏み込み、
消毒し焼却し、患者を避病院へと連れ去った

コレラを封じ込めるという大義のもとに、
国家や警察が衛生を管理する
（人々の暮らしに介入する）

養生

自らの身心を
自らの工夫によって守る

衛生・健康

国によって護られる
国のために健康でなければならない

健康は国が管理し、医者が管理する

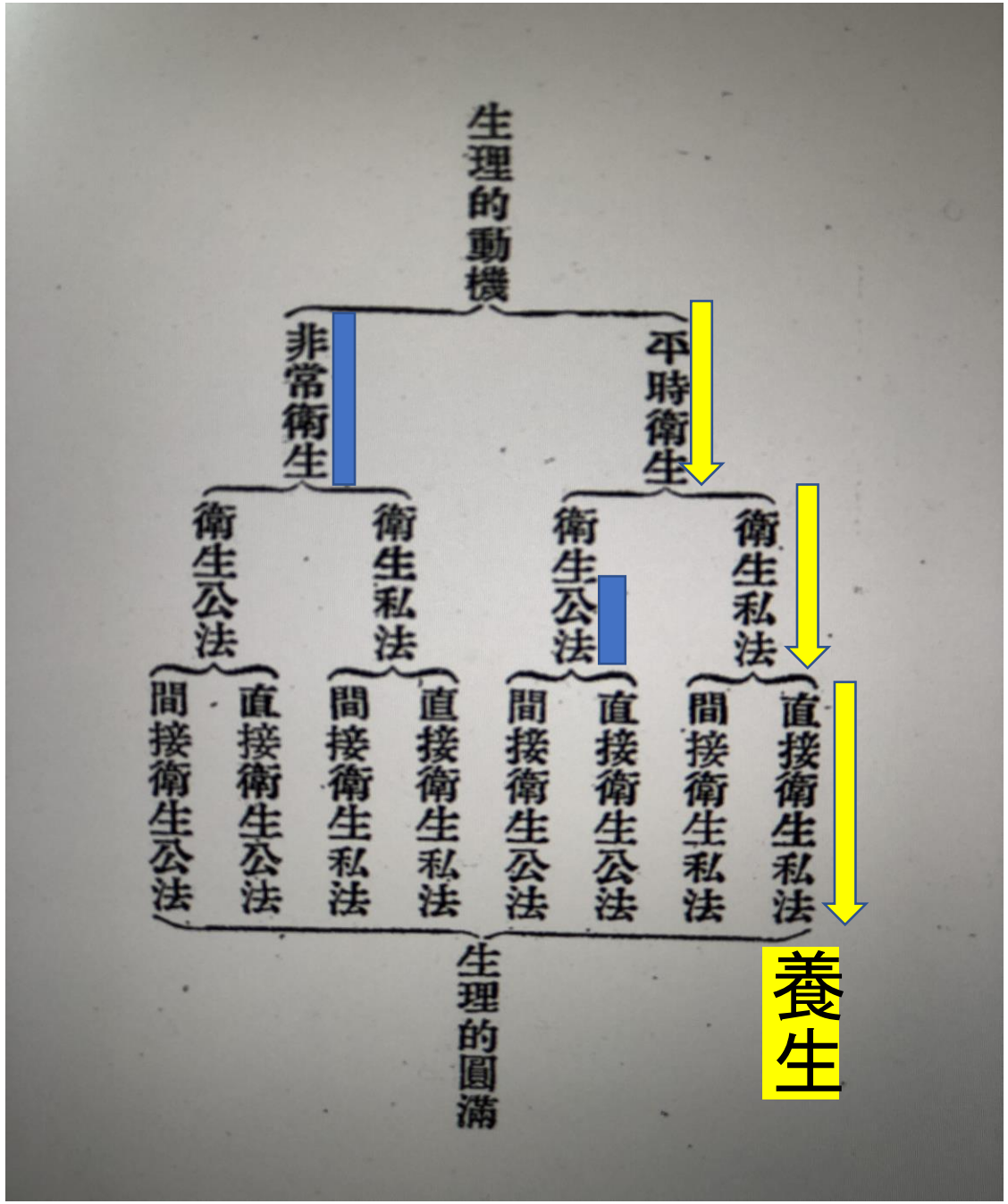
人々は管理されることに馴れてしまった

自分の健康を自分で守る
その関心が麻痺してしまった

3）後藤新平
『国家衛生原理』

「養生法」は、最も右端
「平時衛生の直接衛生私法」

伝染病など危険がない平時
個人が、直接的に
健康に関わる



4）明治政府と温泉
目的合理的
富国強兵のための健康

ベルツ　Erwin von Bälz

各地の温泉保養地を調査・開発

温泉地の改善方策

政府は温泉治療を指導すべき

転地療法

意見書（大涌谷温泉療養所） 1887年
本格的なドイツ式クアハウス計画

道路の開設、森林の整備、

発汗浴、冷水浴など温度の異なる浴槽

付属するホテル　体操室、読書室、
談話室、娯楽室（玉突、囲碁、将棋）

正規の医学教課を経た医師の指示
入浴・運動・マッサージ

別爾都（ベルツ）『日本鑛泉論』（中央衛生会1880）

伊香保温泉の効能

西洋医学的に

内務省

西洋医学の知識がない人々に
漢方医学に基づく伝統的な効能を混合して

温泉振興キャンペーン

伊香保温泉錦絵

ベルツは「養生」を視野に入れていたか

西洋近代医学（お雇い外国人）

無条件に西洋文化を受け入れることに批判

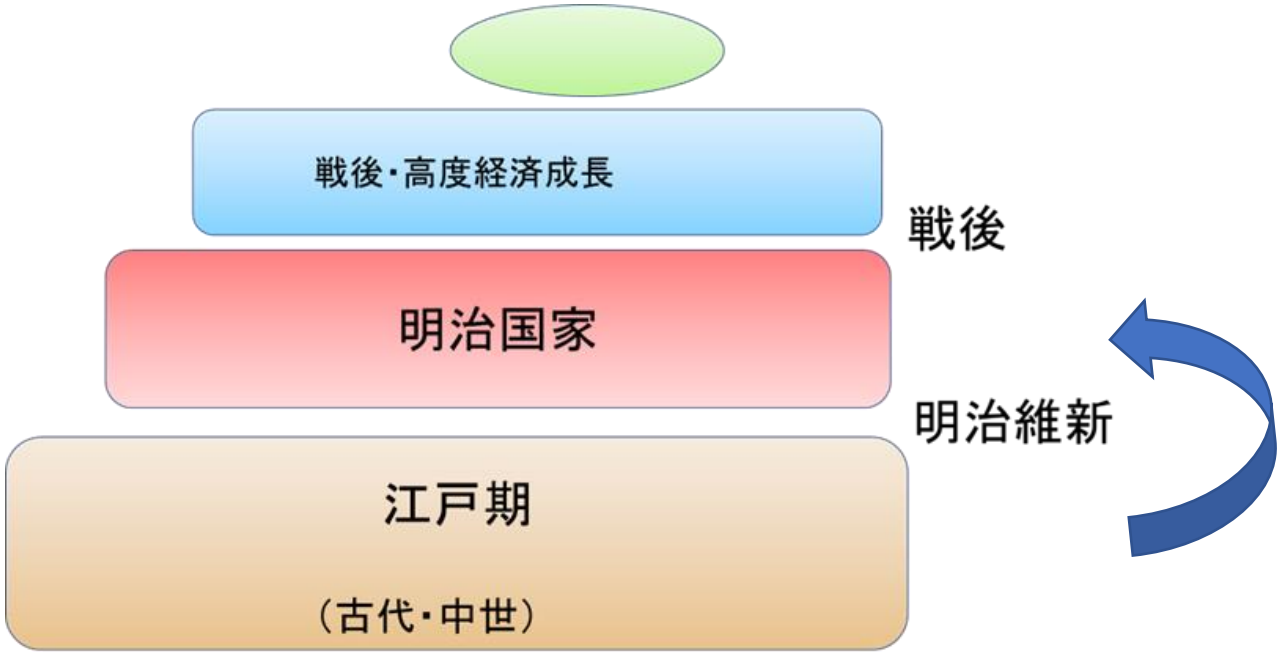
文化の独自性

ベルツに「養生」の思想を伝える人がいたか

江戸期の独自の文化としての「養生」

衛生が優位になる以前の庶民の「養生」

養生としての温泉

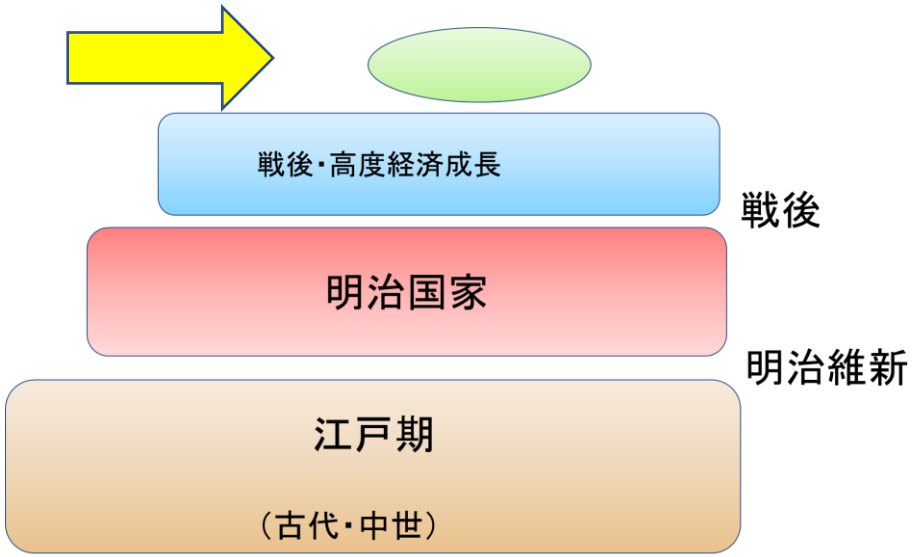

戦後・高度経済成長
戦後
明治国家
明治維新
江戸期
（古代・中世）

4，ホリスティック医学

養生思想の再評価

代替医療

自然治癒力



1）帯津良一

養生訓
貝原益軒
最後まで生きる極意
帯津良一
82歳で現役の帯津医師が、
身近な健康法を徹底解説
「週刊朝日」の
人気連載
生島ヒロシさんとの
対談も新たに収録
「お酒は飲んでも大丈夫!?」
「1日3食は必要なし!?」
「睡眠時間は長くなくてもいい!?」
「適切なセックスの回数とは!?」

サルートジェネシス　Salutogenesis

（アントノフスキー Aaron Antonovsky の造語）

健康になるための要因を解明、強化する

⇔パソジェネシス Pathogenesis・病因論

病は、身体の一部の故障

病気の原因（リスクファクター）を取り除く

疾病 dis-ease ⇔ health-ease（造語）

健康のためになること
からだに良いこと

＝養生　　「養生」の英訳 health-ease

健康の定義
「…からの解放」という理解

帯津良一『自然治癒力で生き返る』
角川書店、2008年

身体の健康は苦痛からの解放
freedom from pain
心の健康は情念からの解放
freedom from passion
生命の健康は利己主義からの解放
freedom from egotism
（ホメオパシーの権威・J.ヴィソルカスの定義という）

from を in に置き換える（加島祥造）

身体の健康は苦痛の中の解放

freedom in pain

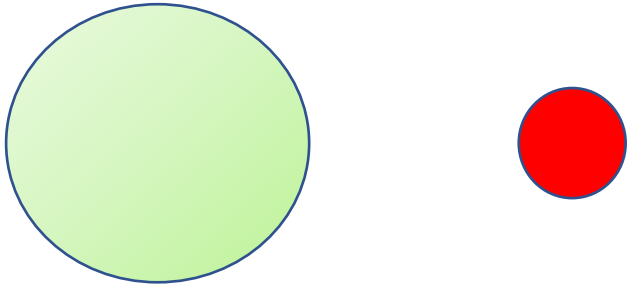
心の健康は情念の中の解放

freedom in passion

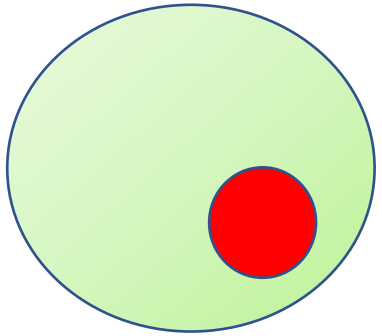
生命の健康は利己主義の中の解放

freedom in egotism

苦痛から解放されるのではなく、
苦痛の中で解放される



苦痛を完全に除去するのではない
苦痛は残る



しかし、その中で解放される

2)「生命場のエネルギー」

「養生Yojo (self−caring)」は、自らの努力で、
「生命場のポテンシャル・エネルギー」を
維持・向上しようとすることである

３）自己治癒力

１、ホメオスタシス　　自律神経

２、免疫機能（自己防衛機能・生体防御）
　　体外から侵入した異物を攻撃する

３，免疫機能（自己再生機能・生体修復）
　　傷ついた皮膚や組織を修復する
　　古くなった細胞を修復し再生する

５、養生としての温泉文化

自分をケアする

その一つの形態としての温泉文化

楽、健康、自己治癒力、くつろぐ

1）くつろぐ　　頭を休ませる
からだの自己調節

自己治癒力　　ホメオスタシス
気のバランス

気の流れ
（生命場のエネルギー）

深い眠り

不眠症と温泉

湯の皮膚感覚
自律神経

「さっぱりする」
洗い流す　湯につかる

「泥のように」
寝る　疲れが出る

未病　（自発的病人）

２）旅　観光

楽しみ　非日常、

節目、区切り

温泉の後、帰ってきた後

自然との関係

気の流れ
（生命場のエネルギー）

閑散期・農閑期
湯治に行く　　習慣(?)

肩こり・腰痛　　日本人と肩こり

湯につかる　じっとしている
何もしない　　呼吸

非日常　　特別な時間

気の流れ
（生命場のエネルギー）

３）温泉文化
多様な広がり・多面的・重層的

その一部が、養生思想と重なる
「豊かさ」

気の流れ
（生命場のエネルギー）

「豊かさ」
　両面性・双面性

1，生産性・効率性　⇔　何もしない・休養

働くための休養　⇔　からだのいうことをきく

２，羽目を外す、「歓楽」

湯につかる・非日常

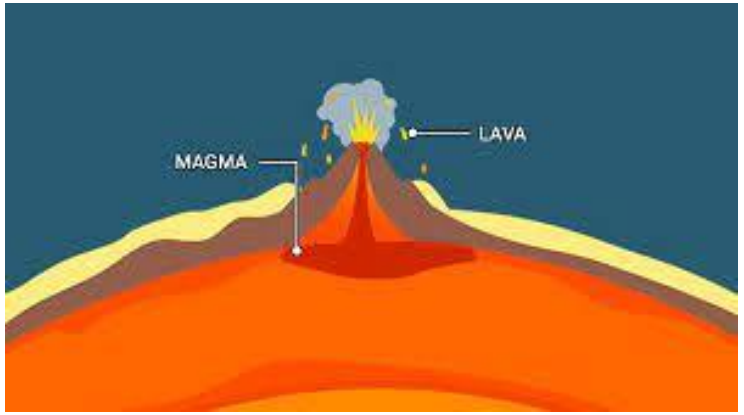
内側・深層が動き出す

「からだ」の自己調節

ふたが開く、気がゆるむ
羽目を外す

表層と深層

（無意識エネルギー）



情動・本能が動き出す

社会規範とは異なる論理

ゆるむ・開く

⇒逸脱

⇒創造・新地平

楽

「中を守るべし」

「宜しき分量を定む」

自分にとっての適切な量

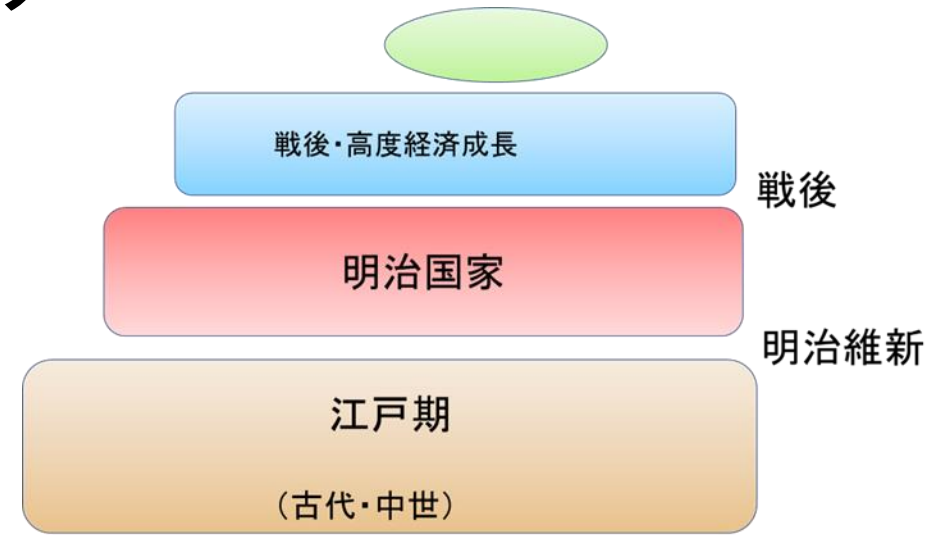
判断する眼を養う

4）温泉文化と養生思想の重なり

温泉文化の背景に養生思想が
あったわけではない　別文脈

養生思想を根拠に湯治が
広まったわけではない

同じ時代、同じ文化の中で
連動していた



5）今日、養生思想とつなぐ

温泉文化を理解し直すために

湯治を、養生思想との関連で理解

温泉文化は、養生の知恵である

「趣味」(?)

自分をケアする文法

稽古　「わざ」の習得

修養　人格的成長

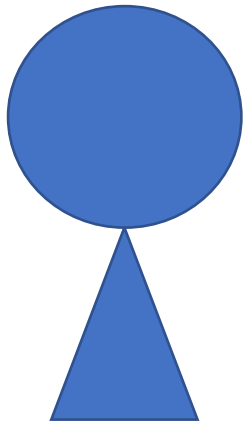
養生　自分で自分のからだをケアする

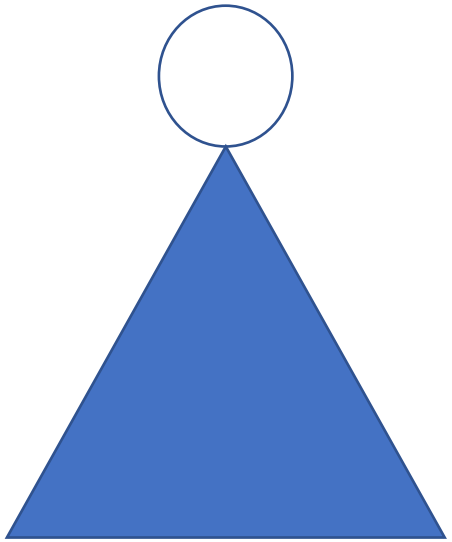
養生する

「からだのいうことを聴く」

自分で自分のからだを
　コントロールする

からだの命令に従う
　コントロールしない





温泉文化の豊かさ
両面性・双面性

自分で自分のからだを
コントロールする

からだの命令に従う
コントロールしない

⇒逸脱

⇒創造・新地平

補論１）

温泉は悲しみを癒すか

悲嘆　　死別・厄災

温泉がいいよ（？）

からだのいうこと

補論２）

よき死のための養生

上手に死を受け容れるための養生

よく生き、よく死んでゆくための養生

産後養生

死別養生

不老不死
　養生（古代中国）の理念

健康長寿

上手に死を受け容れるための養生

温泉文化は、養生の知恵である

湯治

観光

気分転換

気の流れ
（生命場のエネルギー）

養生とは何か

自分のからだの声を聴く

からだのいうことを聴く

養生してね

・気を養う

・自己治癒力

気の流れ
（生命場のエネルギー）

ありがとうございました

བཀའ་དྲིན་ཆེ།