

## 2024年 国際中医師 資格認定試験 合格 おめでとうございます!

合格者代表の言葉

本草薬膳学院で得たもの

東京校 第31期 平日コース卒業 今井有紀

入学当時より私が常に心掛けてきたのは、必ず質問を用意して授業に臨むという事です。独特で難解な中医理論や用語を自分なりに使いこなす日を夢見て、質問力を磨こうと勤しんで参りました。理解の足りない点を質問として言語化する作業は時間も掛かる復習法ですが、学院で勇気を出して口にすると、そこにはどんなに拙い疑問にも誠実且つ熱心に受け止めて下さる先生のお姿があります。質問を重ねる毎に深く魅了され、いざれ国際中医師を目指すに至りました。

しかしいざ試験となれば自分との戦い。新年早々、膨大な範囲を前に弱音を吐く私に「死ぬ気で覚えて来なさい!」とピシヤリ放たれた大武先生の愛ある喝が猛勉強の着火剤となりました。大人になって受ける愛の鞭、なんて貴重な経験でしょう。

今日まで私が学びの意欲を絶やさず来られた理由は、学習が進むにつれ現代における中医学の可能性に気付かされた事にあります。奇しくも入学年にコロナ禍に見舞われ第五類に移行されたのは試験のあった今年5月のこと。未知の病原体と共に多くの社会変化を受け入れて過ごした5年間であります。当初、混乱を極めた状況下で学びの場を守り続けて下さった学院と先生方の教えは、人生観に響く程心打たれるものでした。「科学で対処出来ないこの様な時こそ皆さんは過度に恐れることなく落ち着いて学び続け、今できる養生を見定め粛々と過ごすことが力になるのです」と、モニター越しに説いて下さった辰巳先生、于先生、菅沼先生の力ある言葉に心震えたことは忘れ得ません。これこそ中医学の持つ可能性です。知識理論に根差した心身の養生こそ、この先どんな未来に置かれても自らの力で順応して生きる道を開くのだと信じ、私の歩調で学び続けたいと思います。お世話になった全ての先生方、スタッフの皆様、薬膳仲間の皆様にも心より感謝を申し上げます。

### 合格者

- 安達 亜矢子
  - 安藤 恵美
  - 今井 有紀
  - 江崎 友美
  - 大坪 智子
  - 大原 知子
  - 岡野 愛子
  - 桑原 佳子
  - 古城 真美
  - 澤田 実
  - 鈴木 尋子
  - 原 麻里子
  - 古屋 由美子
  - 密山 美子
  - 森 悦子
- 計15名 敬称略



福岡教室 実習担当講師  
鮫島 睦子 先生

### 福岡の新米

はじめまして、今年度から福岡教室の実習担当講師をさせていただきます鮫島と申します。学生の頃から励んできたテニスを現在もしつつ、2児の母です。普段は、県内の薬局で薬剤師として働いていますが、中医学をゼロから学びたいと思い学院に入学しました。入学したときは、まずやることの多さに絶望しつつ、しぶしぶ勉強開始。初めましての四文字熟語、単語を覚えては忘却の繰り返しです。

しかし、ここでできないことは自分のものにするまでひたすらにボールを打ち込んできたテニスの経験が活きました。その時は苦しいですが、できたときは嬉しく、楽しいなと思えます。薬膳も同じで、勉強は大変でも、薬膳は楽しい学問だと常に片隅に置いておこうと今も思うようにしています。実際に楽しく思えてきたのは、講義終盤の方剤学でした。方剤はこんなにも緻密に練られていた処方で、シンプルな処方ほどすごいものはないと感銘を受けてからどんどん中医学の世界に夢中になっていきました。そして今、講師として立たせていただいて、生徒さん達と同じ目標に向かって一緒に頑張る時間を過ごせて幸せに思う日々です。まだ精米されていない新米のようなものなので、美味しく楽しく食べてもらえるようなご飯になれるまで精進してまいります。

皆さんの中医学という新たなチャレンジが実を結び、生涯の健康維持につながりますように、共に頑張っていきましょう。

中医薬膳師コース 福岡教室 第5期卒業/国際薬膳師・薬剤師

### 講師紹介



札幌教室 実習担当講師  
鎌田 史枝 先生

### 講師を担当するにあたって

今年4月、待望の本草薬膳学院札幌教室が開校し、定員を超える生徒さんが入学されました。

私は2020年11月に中医薬膳師コースを卒業、2021年に国際薬膳師の資格を取得し、このたび、食薬学・薬膳学の講義と実習の講師を担当することになりました。そこで行う実習の準備や説明、調理のお手伝い等、自分にはまだ慣れないことも多くあります。その際には通学当時に学んだ内容を思い出し、受講生の方々の協力を得ながら試行錯誤で頑張っています。実習を通し本当の薬膳料理を実際に口にするのは、受講生にとって貴重な体験だと思います。そこに携われることはとても嬉しいです。

勉強を始めて、薬膳は難しいと感じている人がいるかもしれません。でも今は何の関連もないと感じられる各々の内容も、最後はひとつの繋がりとって理解できるはず。いつの間にか、身体の不調がある時に中医学的な見方が出来るようになっていでしょう。薬膳の知識は一生の財産です。自分や家族の健康、仕事にもきっと役立つと思います。

中医薬膳師コース 東京校 第32期土日コース卒業/国際薬膳師



2024年  
6月28~30日

# スクーリング開催

2024年  
8月26~28日



本年第1回目と2回目のスクーリングを開催しました。スクーリングは、普段の独学での疑問点を解消し、多くの仲間と出会える絶好の機会です。実際に中薬を使った実習では、匂いや味を確かめ、薬膳が一気に身近なものとなります。スクーリング参加は、通信教育コースとオンラインコースの卒業には必須の条件となっています。



## スクーリングで学び感じたこと

通信教育コース 西川 恵子

私は中医薬膳師コースの通信教育で学んでいます。普段は一人黙々と学習していますが、夏のスクーリングでは諸先生方をはじめ多くの仲間と空間を共にし、学ぶことができました。

この3日間で得たことが3つあります。

1 つめは本草薬膳学院の先生たちに実際にお会いし、質問ができたことです。通信での先生との関わりは採点時のコメントのみです。どんな先生だろうか？先生の説明はどうか？等、見えない不安を感じながらの勉強でしたが、実際に声を聞き、板書を写し、質疑応答をすることで信頼が生まれ、より一層学習内容が頭に入ってきました。

2 つめは実際に中薬を使って調理を行うことです。未知の食材を使うのは勇気がいることです。今回仲間と共に、中薬を使った料理を作り食べた経験は今後のレシピづくりに自信を持って取り組めるきっかけになりました。

3 つめは、最終日の辰巳先生のお言葉です。「薬膳の基本は、『整体観念』と『弁証論治』である」

この言葉に、難しいことばかりに目を向けて一番大事な理念をおろそかにしていることに気が付きました。

1人で勉強しては気づかないことをたくさん感じ、学ぶことができた3日間に感謝しています。これを機にさらに学習を進め、目標に向かって精進していきたいです。

## 薬膳とまっすぐに向き合った3日間でした

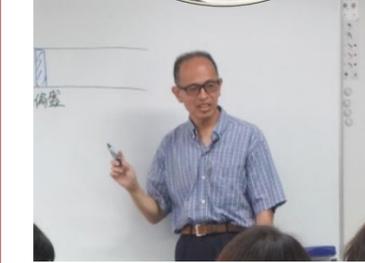
通信教育コース 中野友紀

本屋でなにげなく手にした辰巳先生の本。そのはじめに、体を健康に保つのは薬ではなく食にある、とあったのを読んでストンと納得したのが、私が薬膳の扉を開いたきっかけです。私は自宅でパンと料理の教室を主宰しています。「今日食べたものが明日の心と体をつくる」を心に留めて無添加で身体にやさしい素材を使ってレッスンしています。そのご縁で、助産院で産前産後のお母さんに食事を提供する仕事をはじめました。パン教室では体の不調を調える食事について話題になることが多くまた助産院でもお母さんの体を少しでも早く回復させてあげたい、健やかな母乳が出るように私が作る食事でお手伝いしたい、そのためにきちんと勉強したいと思い通信教育コースに入学しました。

何冊もある分厚い教科書、開けば見慣れない漢字が並び、自宅での学習はつかみどころがなく不安でした。8月のスクーリングに参加して、何をどこをどうやって学習していけばいいか、の交通整理ができたように思います。何がわからないのか、がわかったことが一番の収穫でした。講義で先生方の口から流れるように聴こえてくるお話がどれも理路整然としてとてもわかりやすく理解できて、霧で真っ白だった景色がしだいにクリアになっていくような清々しい感覚でした。私もいつか先生方と同じ目で薬膳の世界を観てみたい。そして薬膳で学んだことを活かした食を提案して私の周りの人々を幸せにしたい。スクーリングを終えてつよく思いました。

ご一緒した生徒さんたちとも仲良くさせていただいて、もう孤独ではない気がしています。同じ目標を持つ仲間がいるってとても心強くこれからは楽しく頑張っていけそうです。みんなで作っておいしく試食した調理実習も楽しい思い出になりました。

先生方、スタッフの方々、大変お世話になりました。熱い暑い3日間をありがとうございました。



## 中医学のプロが教えてくれるオーダーメイド薬膳 ——本草薬膳学院の魅力

オンラインコース 河邊 甲介

私は病院・調剤薬局で働いてきました。薬剤師は中医学を学ぶ機会がほとんどなく、西洋医学が中心です。西洋医学の特徴のひとつが画一化で簡便で費用対効果が高い。中医学はオーダーメイド要素が強く、「整体観」「未病先防」など、「人が幸せに生きる」ことを大切にしていると理解しています。

「幸せ」の定義は人それぞれ異なると思いますが、「幸せ＝健康」ということに執着し過ぎると、いざ大きな病気に直面した場合に苦しみを生む原因となり得ますが、このような時にこそ中医学的哲学が生きてくると思っています。単なる治療法ではなく、生活全般の指南書とも言えます。

ただ、どちらの医学が優れているという視点ではなく、それぞれの長所(特徴)を理解して、「ほどよく」取り入れたいというのが、現在の私の終着点です。

私は2024年1月に宮崎県で「ほどよい堂」を開業しました。屋号の由来は「中庸」です。目指すは、個々の体質やライフスタイルに合わせた最適なアドバイスを提供することです。

私は全過程の最後にスクーリング参加しましたが、早く参加すればよかったと思いました。それは全国各地の仲間と繋がりができ、プロの講師の講義を直接受けることで、自己学習の仕方のヒントが得られたからです。



## 私と薬膳の出会い

オンラインコース 江宜芳

私にとって、信頼性のある医学的な情報を得て充実した健康生活を送れるということは重要です。自分と家族の生活の質も向上させたいと思い、台湾から本草薬膳学院のオンラインコースに参加して、中医学と薬膳の知識を学ぶことにしました。今回3日間のスクーリングを受講して「食」に対する考えが一変しました。目からうろこがポロポロ落ちました。「難しいけど、もっと知りたい！」と「オンラインコース」のテキストをもう一度復習しました。やはり難しいけど、その何倍も面白く興味深く読めるようになりました！！

中医学という分野に踏み入り、自分の五臓六腑・脈・気・血が初めて愛おしいものと感じられました。そして食材は熱・温・平・涼・寒に分かれていること。陰陽五行の流れの奥深さがありますが、性味を生かしバランスよくチョイスする、そんなシンプル薬膳の楽しさも教えて頂きました。スーパーに行った時、食材を選ぶ基準が大きく変わったことが勉強の成果を実感できる嬉しい時でもあります。

各テーマの食材を学びながらの調理実習はめっちゃ面白かったです。完成した料理を先生と皆さんとお話しながらいただく時が楽しみの一つでした。知らなきゃ損々。「薬膳」に出会えて良かったです！このひと言につきます。これからも熱意を持って、さまざまな色、香り、味と効果のある中医薬膳に挑戦し続けようと思います！誠にありがとうございました！これからもご指導の程どうぞ宜しくお願い致します！

# 特別講座

## 「中薬を扱う上で知っておきたい薬機法」

講師:緒方 千秋 先生

2024年8月4日(日) 開催

北里研究所病院 漢方鍼灸治療センター薬剤師



「薬機法」(旧薬事法)は、薬膳に関する仕事をする人なら、必ず知っておきたい法律です。薬膳によく用いる中薬の中には、薬品と食品の両方に分類されるものがありますが、食品として使うのであればその効能効果を謳うことはできません。では、お店などで薬機法に触れないように扱うにはどのようにすればよいのか、緒方先生からは具体的な注意点をうかがうことができました。食薬の区分は時々更新されるため、自分できちんとチェックすることが大切だと話されました。

### 研究科がスタートしました

#### 「気功教室」東方 為偉 先生



体内の気を巡らせて気血陰陽のバランスを整える気功の基本となる呼吸法や、「練功十八法」「八段錦」「回春功」などの動きを繰り返し学びます。

#### 「中医養生学」菅沼 栄 先生



予防医学としての養生学について、人気講師の菅沼先生が豊富な臨床経験をもとに講義します。

#### 「焦先生の診察室」焦 藝平 先生



この講座では、焦先生が医師役に、学生が患者役になり、実際に舌診や脈診を行いながら、実践的に診断法を学びます。

#### 「中国語会話講座」楊 帆 先生



少人数のグループで正しい発音を基礎から学びます。1年後には観光や買い物、簡単なコミュニケーションができるようになります。

**2024年度 秋期 学生募集**

**中医薬膳師(通学)コース**

**東京校** 平日コース(第2・4水曜日)  
10月9日(水)開講

土日コース(第3土・日曜日)  
10月19日(土)開講

**大阪教室** 平日コース(第2・4水曜日)  
10月9日(水)開講

★通信教育コース・オンラインコースは常時募集しています。  
★ご紹介いただいた方が通学コースに入学された場合、些少ながら謝礼を差し上げます。

**日本国際薬膳師会 設立 20周年**

**記念式典・特別講演・祝賀会**

～薬膳で心と身体を健康に～

**日時** 2024年11月23日(祝・土)

**会場** アルカディア市ヶ谷私学会館

**時間** 第1部 13:00 ～ 記念式典・特別講演会  
第2部 17:00 ～ 祝賀会

**参加費** 第1部 6,000円(記念誌含む) / 第2部 6,000円

**参加法** ①会場(定員120名) / ②録画視聴(記念誌は後日送付)

**講演①** 心と身体を整える ～がんと漢方～  
今津 嘉宏 先生(芝大門いまづクリニック院長)

**講演②** 補益について ～アンチエイジングの観点から～  
喻 静 先生(横浜薬科大学薬学部漢方薬物学研究室教授)

**申込み** <https://yakuzenshi-kai.jp> / FAX: 03-3662-3800

※会員以外の方もご参加いただけます。

薬膳のお店 OPEN のお知らせ、薬膳料理教室の開催、執筆した薬膳の本の発行...etc. 薬膳に関する支援活動の一環として、『本草つうしん』上に広告を掲載いたします！ また、HP・Blog をお持ちの方で、本草薬膳学院サイトへのリンクを希望される方も学院までご連絡ください。広告は本学院在校生および卒業生のみ応募可能、内容は薬膳関連のみに限らせていただきます。HP・Blog の内容によってはリンクできない場合がありますので予めご了承ください。

『本草つうしん』は学院サイトの「新着情報」からもご覧いただけます。  
<https://www.honzou.jp>