

病気は<こころ>の声を
<からだ>を通じて表現するメッセージ

超入門

病気の背景にある

<こころ>の声を聞く

3つのコツ

身口意の専門家
川上 哲寛

あなたはどのように
病気が伝えるメッセージを
受け止めますか？

本心に気づくことで、病気をやめて、
<こころ>の豊かさを取り戻す習慣

人間の脳の中にある 150 億個のニューロン(脳内物質)が、
思考と希望とアイデアと態度を
化学物質に変換する能力は、まさに驚異だ。
従って、あらゆること信念から始まる。
全ての選択肢の中で最も強力なのは、
本人が何を信じているかなのだ。

ノーマン・カズンズ
(カリフォルニア大学医学部 大脳研究所 所長)

はじめに

『病気の背景にある〈こころ〉の声を聞く3つのコツ』をご覧ください、ありがとうございます。

あなたは、こんなお悩みがありませんか？

- ✓ 「イライラすると、頭の中をキューッと掴まれたかのように痛む」
- ✓ 「閉ざされた空間にいと、胸がドキドキ、息苦しくて吐きそうになる」
- ✓ 「朝からしんどい、一日中気分が落ち込み、何をしても楽しくない」

これらは、メンタルの不調から、自律神経が乱れているサインです。もし、心当たりがあるようでしたら、あなたは、今まで、病院に通院してお薬を服用したり、あるいは整体やマッサージを受けたりするなど、何とか解決しようとしてきたのかもしれませんが。そして、残念ながら、現在まで「これだ！」という解決策が見つからなかったのではないのでしょうか？

それでも、あなたが、こうして、このガイドブックを手にとっていただいたことを、私はとても嬉しく思います。というのも、きっと、快適な生活の為に、今までとは違う方法で、痛みや不安を気にすることなく過ごせる、そんな体を取り戻したいという気持ちなのでは、と思うからです。そして、その思いの根底には、ご自身の命への労わりも感じられます。

どんな人にも、その人自身が気づいている以上の自己回復力が備わっていて、それが目覚めるのを待っています。

では、自己回復力を目覚めさせるには、一体、どうすればいいのでしょうか？

それは、病気や症状があなたに伝えるメッセージを聴くことです。なぜなら、病気は、〈こころ〉の声を〈からだ〉を通じて表現するメッセージだからです。

あなたが、〈こころ〉の声を傾けずに表現しないまましていると、〈からだ〉が〈こころ〉の代わりに、それを病気・症状という形で表現しようとしています。

とは言っても、きっと病気のメッセージを読み解くのは難しいと思われることでしょう。

そこで、本ガイドブックでは、まず、前半部分で、様々な病気の裏に隠れている、一般的なメッセージをご紹介します。

そして、それをヒントにして、後半では、症状が増悪する、あるいは体に違和感を覚えた状況を振り返って、ご自身の〈こころ〉の声に気づくコツとして、3つの方法をご紹介します。

別にご用意していますガイドブック『疲れない脳をつくる 14 の無意識の法則』を併せてご覧になれることで、段々と、ご自身の〈こころ〉の声に耳を傾けやすくなっていくことでしょう。

始めはよく分からないと感じることがあるかもしれませんが。それでも、繰り返し本ガイドブックを振り返りながら実践してもらえると、あなたの本心に気づけるような内容で構成されています。

そうすると、徐々に、あなたの体は、回復力を取り戻せるようになるでしょう。

それでは、一緒に、病気・症状から、あなたの〈こころ〉が〈からだ〉を通じて伝えるメッセージを発見しましょう。

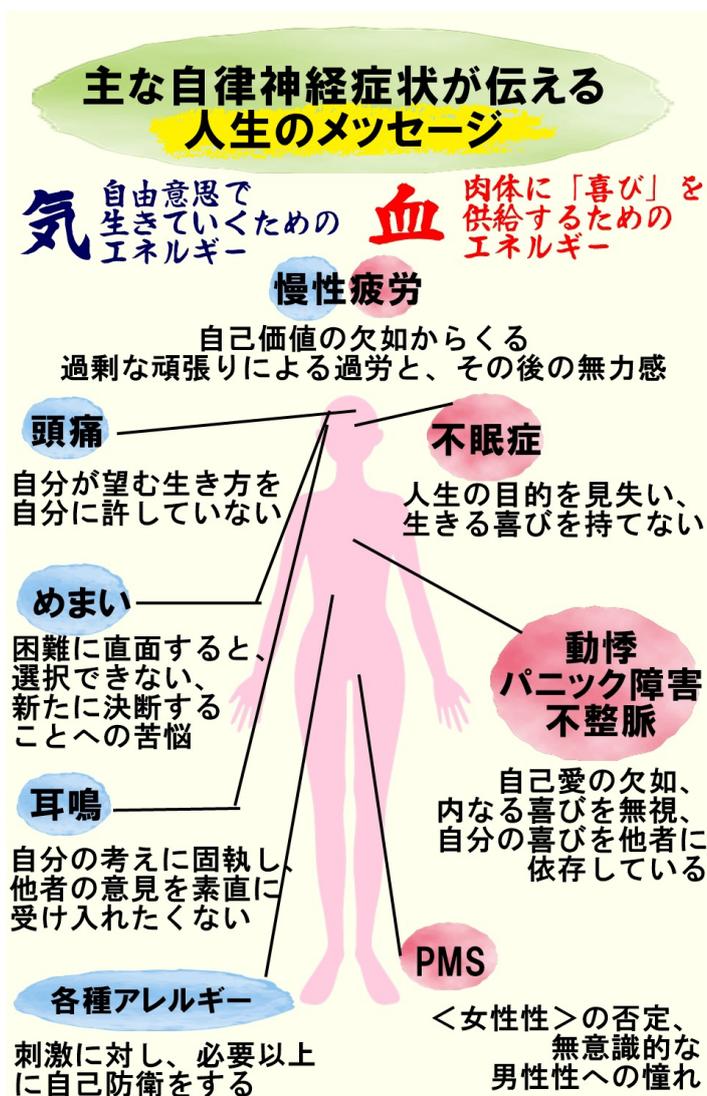
症状が伝える体からのメッセージに早く気づこう！

前半部分で、症状や体が発するサインとして、その背後にある信じ込みや、体の各部位に備わる「生体エネルギー情報」をご紹介します。

体からのメッセージをどのように受け止めるかで、体だけでなく、人生の質に大きく影響を及ぼします。

この機会に、病気や体が発している生体エネルギー情報を通じて、ご自身を振り返る機会としてご活用ください。

◆症状が伝える「生体エネルギー情報」

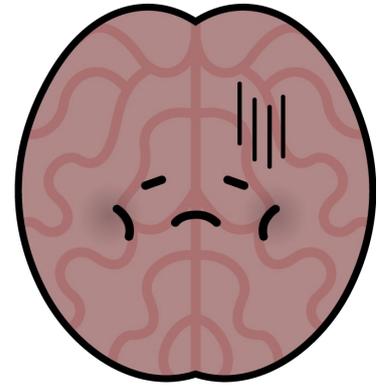


この絵に示した以外にも、病気・症状の背後に、こんなメッセージが隠れています。

◆頭部・脳疾患

…頭、つまり脳は

「自分の存在」の分身を表しています。



元々、他人軸の他者原因・他者基準で動き、
自分軸を構成する価値観・信念などを
他人任せにしておくと、脳はダメージを負いやすくな

- ・「自分軸で生きていますか？」
- ・「『こうになりたい、こうしたい』という本心の声を聴いていますか？」

これらのメッセージを無視すると、

頭痛：自己否定、自己批判、恐れ。

「解決不可能な問題に頭をぶつけている」という思い。

めまい：自己決断に対する迷い。

目：物事を直視することへの恐れ。

⇒遠視：先の未来を見通すのが怖い

近視：身の回りの現実を見るのが怖い

耳鳴：耳を傾けることを拒否している。内なる声を聴かない

難聴：拒絶、頑固さ、孤独。「放っておいてくれ」という思い。

鼻：自己認識、自分をどう見せるかの象徴

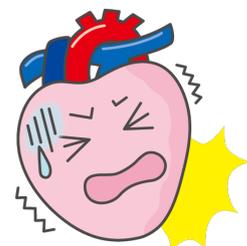
⇒嗅覚障害：生きる喜びを感じ取れない

などの頭部症状、重症になると脳梗塞を発症しやすくなります。

◆心疾患

…心臓は、

「愛・よろこび・安心感を循環させる象徴」です。



⇒「未来が見通せずに、やりたいことができない状態ではないですか？」

「自分の人生から、愛・よろこび・安心感が奪われていると感じていませんか？」

「大事な人との意思疎通、よろこびの循環がうまくできていますか？」

もし、これらによる緊張感が生じたとして、それを放置していると、心臓発作が起きやすくなります。

また、普段の行動が

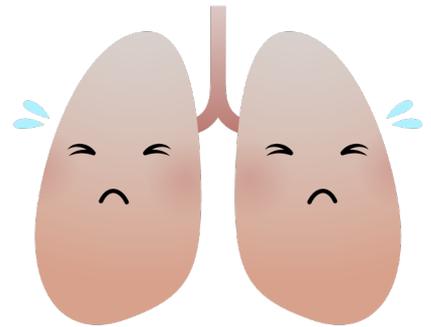
- ・他者から認めてもらいたい
- ・他者からほめてもらいたい
- ・他者から愛されたい

という前提から行動をしている人は、心臓にダメージを受けやすくなります。

◆肺疾患

…肺は、「自然体で生きることの象徴」です。

肺は皮膚とも密接につながり、自分の外側と内側と交流をする境界線です。



つまり、肺と皮膚は、自分自身を守る防御壁のような役割があります。

そこで、日常から自己防衛の為に自己正当化に躍起になっている時には、その裏には「悲痛と罪の意識」が隠れています。

⇒「どんなことに罪の意識を感じていますか？」

「自分の失敗を他者に許してもらおうと、卑屈になっていませんか？」

たとえ、相手が許してくれたとしても、自分で自分を罰している限りは、罪の意識は消えません。

◆ウィルス感染

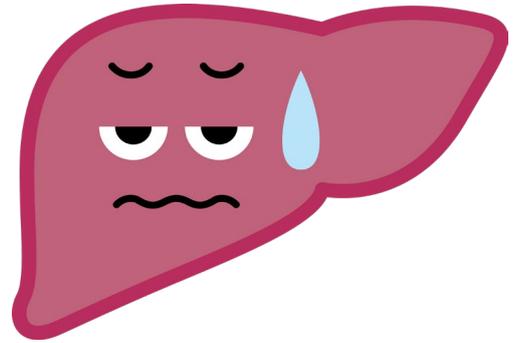
自分の望む姿、自分が大切にしている価値観に対して、「誰かに踏み込まれている」「自分を表現できない」と感じながら、そのことに対し恨み・憎しみを抱いている時に、人はウィルス感染をしやすくなります。

⇒「状況・人に踏み込まれた感覚を持っていませんか？」

◆肝臓の疾患

…肝臓は、「意欲的に生きていくことの象徴」です。

肝臓は、思考活動、エネルギー循環と密接に関係しています。



あきらめて思い通りに動けないとき、怒り・不満が溜まりやすくなります。

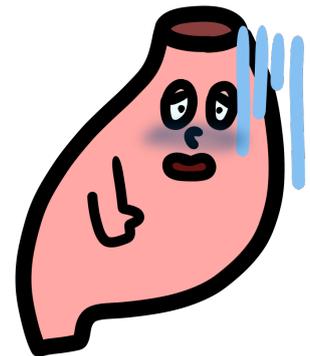
⇒「仕事を義務的にこなしていませんか？」
「許容量オーバーで働いていませんか？」
「人生で手放すべきものはありますか？」

もし、肝臓の症状、あるいは最近イライラが止まらないなら、こんなメッセージを肝臓が投げかけているのかもしれない。

◆胃症状

…胃は、「食べ物だけでなく、新しい物事や状況を取り入れる象徴」です。

⇒「新しい状況を飲み込めていないこと、納得できないことはありませんか？」



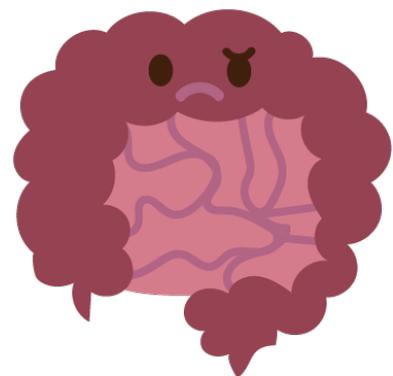
「『なんでそんなことしなきゃいけないの？』と反発していませんか？」

◆大腸の症状

ネガティブな感情、
終わったことを手放す恐れ。
未来に保証が無いこと。

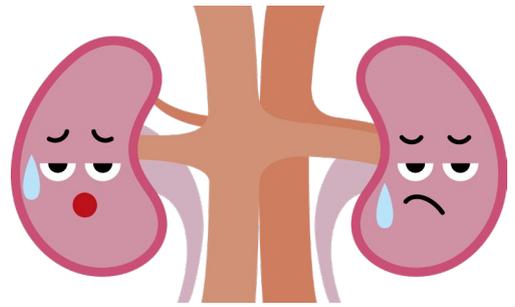
過去に囚われている。

「将来が不安だ」「だから、〇〇しなきゃ」と二重拘束状態。



◆腎臓・泌尿器・生殖器の症状

…腎臓・膀胱・生殖器は、
「自分はこうして生きる
という意志の象徴」です。



腎臓・膀胱は、生命力の源・本質、
水分代謝の機能を主ります。

そこから水に備わる生命力とも密接と関係しています。また、生殖器は性別
に対するアイデンティティ、また智恵と関係します。

⇒「水のように自由に行動していますか？」
「自己成長のために生活していますか？」
「ただ生活のために成長していますか？」

◆がん

「今、いる環境から逃げ出したい」「息が止まるような想いをした」という思い
や感覚を放置していると、細胞の異形成につながる⇒細胞の癌化

⇒「何に我慢をしていますか？」

◆糖尿病

未来を創造していく時に、
・愛情、優しさ、喜び、美しさ、甘さが失われるという不安や焦り
・自分を後回しにして、義務感で他人のために尽くそうとする
という感覚を放置していると、糖尿病が発生しやすくなる。

⇒「自分の喜びと他人の喜びを分けられていますか？」

◆甲状腺

未来が上手く見通せず、「自分には人生を創り出す力が無い」「自分の望み
を叶えてはいけない」という感覚を放置していると、甲状腺にダメージが及び
やすい。

⇒「望みを叶えてはいけないと思いつけていませんか？」

◆リンパ系

リンパ系の病は、ある種の「最終警告」

・仕事も生活も思い通りにしたいのに、人間関係が思い通りにいかない感覚
・人生が思い通りにいかないことへの怒りや悔しさの放置がリンパ腫につながりやすい。

⇒「もういい加減、自分のこれまでのやり方を見直した方がいいのではないですか？」

◆うつ

「あいつが悪い、こいつが悪い、国が悪い」など、ぶつけどころの無い怒り、解消しようの無い怒りを持ち続けると、うつになりやすい。

多くは、納得できない出来事に対して、恨み・憎しみが隠れている。その背景の根っこに、親も同様の課題を持っている。

⇒「何に、ぶつけどころない怒り・恨み・憎しみを持っているのですか？」

◆パニック障害

自分の好きなことができない、そもそも好きなことが分からない。
解放感を求めるも思うようにいかない現実に対する行き詰まり感、自由を制限された感覚を放置しているとなりやすい。

「自分の自由は、自分でつくってもいいのではないですか？」

◆ぎっくり腰

自分自身の器の限界を拡げないままで、「何とか成果を出さなきゃ～」「何とか収入を増やさなきゃ～」「私が頑張って責任を果たさなきゃ～」と義務感や犠牲心から行動し続けている。そして、その行動の限界領域を越してしまうと、ぎっくり腰を起こしやすくなる。

⇒「新しい時代、状況に合った、自分の設定をし直す必要はありませんか？」

◆肩

人生の体験を自分の基準で喜びを感じられないときに、肩こりを感じやすくなる。他者の幸せ・喜びは、自分にあると思い込んでいる。

⇒「自分の喜びの基準を無視して、義務感で行動していませんか？」

◆首

置かれている状況を柔軟に捉えられないとき、首の痛みを感じやすくなる。その裏には、自分の思い通りにコントロールできないという思いから、「直面したくない」という思いを抱えている。

⇒「うなずいて承諾できないことは何ですか？それとも、首を横に振って否定できないことは何ですか？」

◆背中

未来を創造し、継承していく中で、財産を持つこと、収入を得ること、家を持つことなど、財産的なこと・物質的なことを得ることについて、「十分に支えられていない」「また失ってしまうかも」という感覚が放置されている。あるいは、それらを自分自身に持つことを禁じていた李、他人からサポートしてもらうことを禁じている。

その一方で、「愛情を与えられなくなるのでは」、「愛情面の期待が満たされないのでは」、という感覚を放置している。

⇒「過去の出来事に囚われて、未来に財産・収入を得ようとしていませんか？」

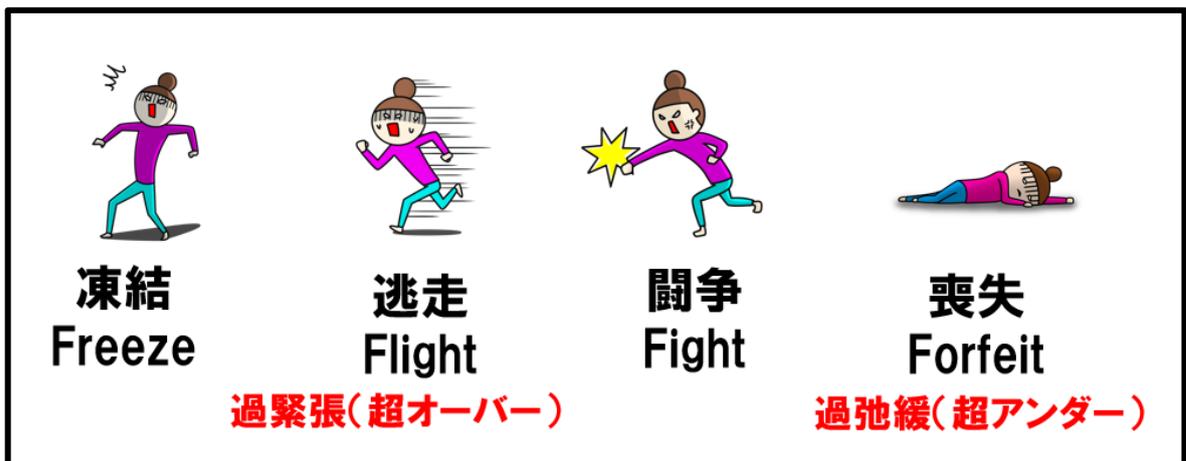
ワーク1. エレベーター呼吸で、自律神経を整える

自律神経を整えるために、日々、ネガティブな感情と向き合うことは、とても有効な方法です。とは言っても、日々の忙しい中で、ネガティブ感情と向き合うのは、なかなか容易ではないかもしれません。

そこで、まずは、恐れ・不安・焦りなどのネガティブ感情を感じた時の応急処置として、『エレベーター呼吸』をご紹介します。この呼吸法をすることで、ネガティブ感情を感じた時のストレス反応を和らげることができます。

エレベーター呼吸法をご紹介します前に、ネガティブな出来事が起きた時、自動的にどのようなストレス反応を示すか認識しましょう。ストレス反応は、およそ、次の4つに分かれます。

◆ネガティブ感情による4つのストレス反応



◆ストレスの段階と自律神経・ホルモンの相関性



4つのストレス反応を起点に行動した場合、内部でエネルギー状態に乱れが生じ、エネルギーの反転、超オーバー、超アンダーの状態に陥りやすくなります。そうすると、目的とする行動に向かうのは容易ではありません。

そんな時、エレベーター呼吸で、まずは、自分を落ち着かせましょう。

<自分を取り戻す、エレベーター呼吸>

エレベーター呼吸は、両手のひらをエレベーターの床に見立てた深呼吸です。このエレベーター呼吸で、自分自身を取り戻しましょう。

1. 胸に息が詰まっている感覚があれば、思いっきり吐き出します。肺に溜まった“残気”を出すことで、ネガティブな感覚を一度、和らげる効果があります。

2. そして、少し落ち着いたら、鼻呼吸で吐きながら、3～5秒かけて、お腹を膨らませます。この時、お腹の膨らみに合わせて、両手のひらが下に向いた状態で、下げていきます。

3. お腹が膨らみきったら、両手を下げた状態で、3～5秒息を保ちます。これを“保息”といいます。そして、保息したまま、ゆっくりと手のひらを上向きにします。

4. 3～5秒かけて、鼻から吸うと同時に、上向きの両手のひらを喉の辺りまで上げます。

5. 1～4を1回として、2～3分間、エレベーター呼吸を続けていきましょう。慣れてきたら、1回の「吐く・吸う」の秒数を伸ばすようにしていきます。

エレベーター呼吸で、ネガティブな感覚が緩和された状態で、1日の終わりに、どうして、ある出来事を通じて、ネガティブな感情が浮上したのか、ワーク2・3の流れで、振り返ります。

ワーク2. ネガティブ感情を体の外に出す

エレベーター呼吸で、ストレス反応を和ら

少し落ち着いたら、ネガティブな感情を体の外に出して、それと対話します。このスキルは、心理療法の世界では、“外在化”と言います。

<外在化による、ネガティブな自分との対話>

1. ネガティブ感情の受け入れ

ネガティブ感情を、体幹部のどこで感じているのか認識します。その感じている部分に手を当てながら、「私は、ただ、この感情を受け入れます」と言います。

2. ネガティブ感情のキャラクター化

1の感情を受け入れられた感覚が現れたら、手で体の外に出します。そして、その感覚に、名前を付けましょう。たとえば、焦りなら、『グルグルちゃん』という様に表現します。

3. ネガティブ感情の観察

ここから、グルグルちゃんを例に話を進めます。グルグルちゃんは、どのような表情をして、何色でしょうか。そして、このグルグルちゃんは、どのような動きをしているでしょうか。その動きを、手で表現してみましょう。もし、手のグルグルが早いペースで動いていれば、その動きを、徐々にゆっくりしていきます。

4. ネガティブ感情との対話

グルグルちゃんの動きが落ち着いたら、次の様に、グルグルちゃんに寄り添うように、話しかけます。

「グルグルちゃん、何を感じているの？そして、何を思っているの？」

「どうして、そんな風を感じたり、思ったりしたの？」

こうして、ゆっくり、グルグルちゃんの思考・感情に耳を傾けていきます。

ここで、1点、注意として、「なぜ～しちゃったの？」というように質問しないよう

にしましょう。なぜかという、この問いかけは、グルグルちゃんを責めてしまうからです。

5. グルグルちゃんの本心

グルグルちゃんの言い分を聞き終わったら、「じゃあ、本当はどうしたかったの？」と聞いてみましょう。

最初は、どうしたいか表現できないかもしれませんが、根気よく、「したいこと」が出てくるのを待ちましょう。

「どうしたい」が出たら、次に、「じゃあ、それをしたら、どうなっている？そして、そのとき、何を感じている？」と尋ねてみましょう。

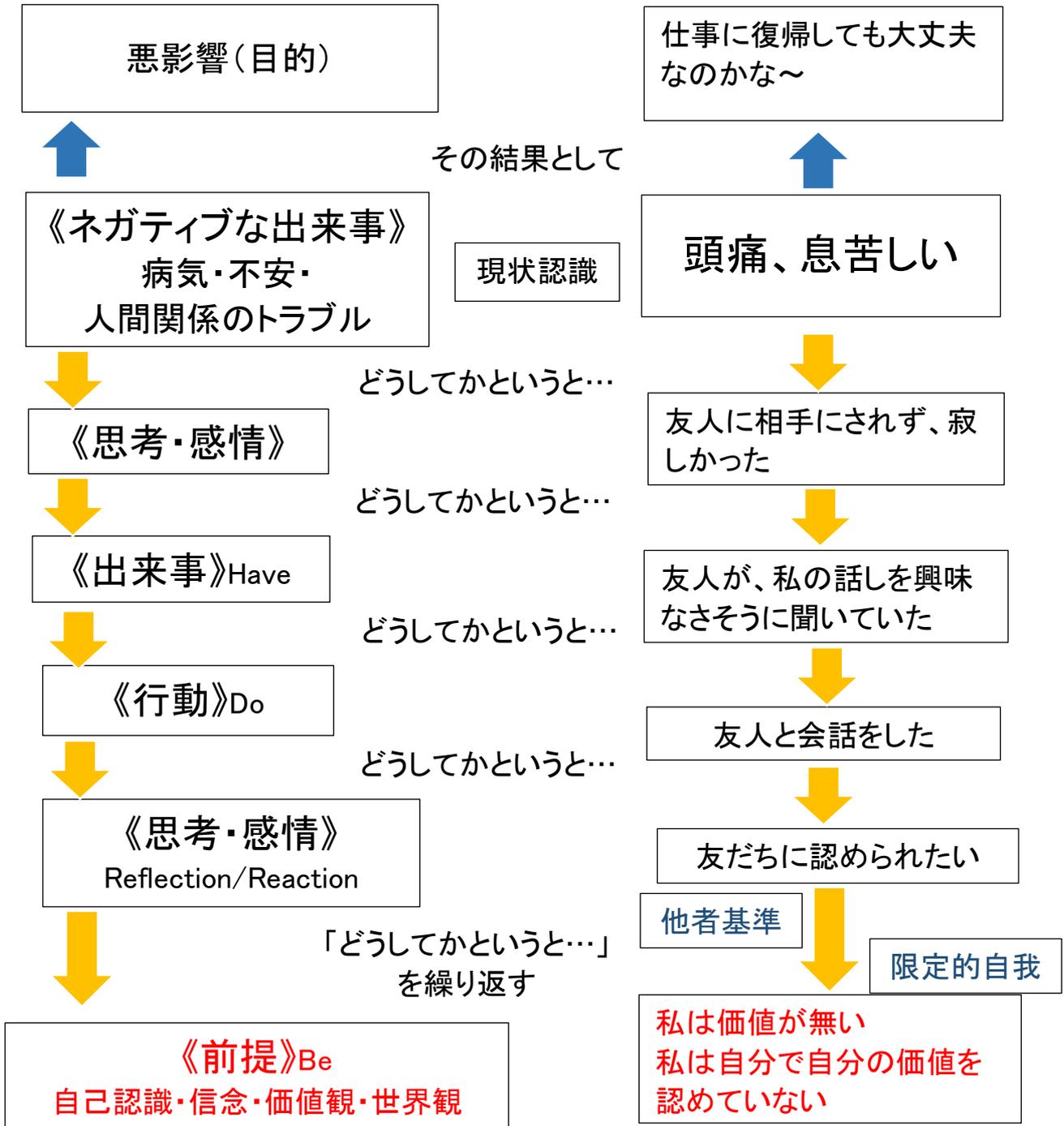
この感じていることが、グルグルちゃんが、本当に求めていた感覚・感情です。

本心が出きったグルグルちゃんは、どのような表情をして、何を表現しそうでしょうか？最初出した時の表情・表現との違いも感じましょう。

ワーク3. ネガティブ感情が浮上したときの思考の流れをチェック

一見、ネガティブに思える出来事は、その人が、元々持っていた信じ込みを、外側の現実として表現したものです。ネガティブな出来事の原因を探るには、その出来事は「どうしてか起きたのか？」と問い続けることで、思考の流れの大本の「信じ込み＝前提」まで遡れるようになります。

《例》



《例》「仕事を復帰しても大丈夫なのかな～」という未来の目的として設定しているために、「頭痛、息苦しい」というネガティブな出来事が起きている。「頭痛、息苦しい」の発生原因となる前提は、「私は価値が無い、私は自分で自分の価値を認めていない」がある。

まとめ:1日のネガティブ感情を整理

1～6は、『2. ネガティブ感情の外在化』 7は『3. 思考の流れをチェック』

1. 1日で起きたネガティブと感じた一連の状況を思い出し、それを一言で表現する
例)不安、ドキドキ、振り回される

2. 選んだ言葉を文章の中に入れて使う

例)私は、1人になった時、「不安が起きたらどうしよう」と考えると、息苦しくなる

3. 「まるで～のようだ」と何かに例えて表現する。

例)その息苦しさは、蝶になる前の繭の中にいるさなぎのようだ

4. ネガティブ感情の出所を感じた後、体外に出す

①ネガティブ感情の状態を白紙に、線や図形で表現する

②体の感じている部分から、外に取り出す。どのような表情、触り心地か味わう

①②いずれであっても、キャラクターにして名前をつける

例)まゆちゃん

5. キャラクターに挨拶し、どのように見えるか観察しながら、何を思っているか、対話して、ただ受け入れていく

例)本人「まゆちゃん、こんにちは。まゆちゃんは、私に何か伝えたいことある?…」

キャラ「こわ～い」

本人「何が恐いの?」

キャラ「自信が無いし。だって、私が前に進むと、ムダだよという声が聞こえるの」…

本人「それは嫌だね。これから対策するから、また何かあったら教えてね。色々教えてくれてありがとう」と言って、ネガティブな感情を、夢を応援する味方に付ける。

6. キャラの本音を聞いた後、表情、触り心地の変化を確認して、元の位置に戻す

7. ネガティブな状況の、思考の流れを振り返る。それにより、ネガティブな感情を作っていた思考に気づけるようになる。

.....

このように、1日の終わりに、その日あったネガティブ感情を消化し、リセットします。そして、あなたが本当に望む未来を思い出し、眠る前に、「明日、私は～の自分でいくぞ」と、翌日のあなたにバトンタッチしましょう。

伝統的な東洋医学方式で
身口意まるごと自律神経をととのえる 1 本鍼

鍼灸施術のご案内 (店舗にてご提供)

本ガイドブックの内容を実践して、もっと活動的な体を手に入れたい方に、鍼治療をお勧めしています。ご自身で身口意を整えながら、当院の1本鍼を受けると、全身のエネルギーが循環し、より自律神経が整いやすくなります。仕事や家事などで、最高のパフォーマンスを発揮したい方をサポートします。

当院の鍼の施術は、主にこのような症状の方におススメです。

- ✓ パニック障害・めまい・自律神経失調症
- ✓ うつ・適応障害・不安障害などの心療内科疾患
- ✓ アトピー性皮膚炎・喘息などのアレルギー性疾患
- ✓ PMS・子宮筋腫・子宮内膜症などの婦人科疾患
- ✓ 何をやっても良くならない難治性疾患(ガン・膠原病など)

【当院の鍼灸施術について】

詳しくは、下記のHPをご覧ください。

<https://kamposhinkyuin-osakashitemma-kishodo.com>

【施術を受けられている方限定の追加プレゼント】

東洋医学×キネシオロジー×人間科学の観智が
融合したコーチングメソッドで
潜在能力を引き出す方法

誤作動脳を感動脳にアップデート
**身口意ととのう脳活
セルフワーク**

実践
ワーク付

＜身の巻＞
身口意の専門家
川上 哲寛

体・心・脳を
三位一体で統合し
私らしい感動体験
を生み出す方法

脳が一致すると
感動回路が
起動する

意→想→こと
口→言→こと
身→やる→こと

【提供者紹介】



川上 哲寛(カワカミ テツカン)

鍼灸師/身口意の専門家

スキル/ブレイン・アップデート認定ファシリテーター
トランスフォーメショナルコーチ®

トランスコーチ

出身地:東京都・武蔵野市

スポーツ:中学～大学まで野球部所属

尊敬する人:田坂広志、木梨憲武、イチロー

漢方医学、キネシオロジー、活法、脳科学、スポーツ科学、コーチングなど、その道の名人・達人に師事し、20年以上の歳月をかけ伝統的かつ科学的手法に基づいた独自の自己実現プログラム「身口意ととのう脳活」プログラムを確立。

臨床20年で、のべ70,000人以上の自律神経症状改善に従事してきた。その経験から、病気・症状の根本原因は、脳の誤作動によって生じた、「中心力の喪失」と「身口意の不一致」であることに気づく。

また、病気・症状に限らず、ビジネス上の課題、家庭問題、スポーツのパフォーマンスに至るまで、社会生活上の様々な課題の背景も、突き詰めれば、宇宙の原理原則から外れているという認識に至る。

鍼灸の臨床の傍ら、クライアントの抱える先入観や思い込みを体の反応から特定し、記憶のやり直しを図ることで、身口意の中心力を取り戻し、その人本来の状態を取り戻すためのセッションとワークショップを精力的に開催中。

病気の背景にある 〈こころ〉の声を聞く3つのコツ

2024年3月20日 初版第1版発行

著者 川上哲寛

発行者 吉祥出版

発行所 漢方鍼灸院 大阪市てんま吉祥堂

〒530-0041 大阪府大阪市北区天神橋4-8-25 長田ビル3F

装丁・本文デザイン 川上哲寛