

## 回復には“プロセス”が必要です

自然界の木々が、芽をふくらませ、根を張り、枝葉を広げていくように、人のからだや神経もまた、回復には「順番」と「時間」が必要です。

特に、長く続いた不調ほど、回復にも時間をかけて向き合うことが大切です。なぜなら、体内のめぐりや自律神経のバランスが整い、からだは“変化の感覚”を少しずつ思い出していくには、着実な積み重ねが欠かせないからです。

吉祥堂では、目の前の変化だけを追い求めるのではなく、「土台」そのものが整い、変化が安定して根づくことを大切にしています。

## 一人ひとりに合わせた「治療計画」をご提案します

吉祥堂では、無理のある通院や、一方的な提案は行いません。

- ・ 今の不調度やお身体の状態
- ・ 日常のペースや通院可能なリズム
- ・ 「どうなりたいか」というあなたの願い

これらを丁寧に確認したうえで、オーダーメイドの治療計画をご提案しています。

## ご理解いただけましたら...

この「現在地確認シート」は、あなたの体質や症状に合った適切な施術を行うための参考資料です。ご記入いただいた内容は、個人情報として厳重に管理し、外部に提供されることは一切ありませんので、どうぞご安心ください。

## ご持参のお願い

初回のご来院時に、この「現在地確認シート」をご持参のうえ、お越しください。一緒に、今の状態をやさしく見つめるところから、はじめていきましょう。

## 現在地確認シート

身体や心の不調は目に見えづらく、自覚があいまいになったり、つい軽く見積もってしまいやすいものです。

そこで、下記のチェックリストを使って、今のあなたの状態を“可視化”してみましよう。

それぞれの項目について、もっとも近いものを【A・B・C】からお選びください。すべて答え終わったあとに、【A・B・C】それぞれの数を集計し、現在地の目安としてご確認いただけます。

### 【症状の続いている期間】

- A：3ヶ月以上、気になる症状が続いている
- B：1ヶ月前後、症状の波がある
- C：ここ最近に出てきたが、日によって変化がある

### 【症状の数】

- A：胃腸、睡眠、めまいなど複数の症状が重なっている（3つ以上）
- B：2つ程度の症状が気になる
- C：1つ気になる症状があるが、ほかは概ね大丈夫

### 【日中の過ごし方】

- A：1日中、身体が重く何も手につかないことが多い
- B：日によって調子の差があり、波がある
- C：おおむね普通に過ごせているが、ふと不調を感じる瞬間がある

### 【回復への感覚】

- A：いろいろ試してきたが、変化をほとんど感じられなかった
- B：良くなる兆しもあるが、また戻ってしまう気がして不安
- C：自分次第で良くなるかも、という予感がある

### 【生活や仕事への影響度】

- A：不調のせいで、生活や仕事が大きく制限されている
- B：ときどき支障を感じるが、なんとかこなしている
- C：日常生活に支障はないが、体調への不安がある

### 【睡眠の程度】

- A：1ヶ月以上、夜になっても頭が冴えて眠れない
- B：眠りが浅く、夜中に何度か目が覚める
- C：朝の目覚めはそこそこ良いが、波がある

### 【神経の“切り替え”】

- A：気分や身体の不調が起きると、なかなか切り替えられない
- B：深呼吸や休息を意識すれば、ある程度は落ち着く
- C：不調が出ても、比較的切り替えて過ごせている

### 【身体への信頼感】

- A：いつもどこかに不調がある気がして、安心できない
- B：少しずつ整ってきた感じはあるが、まだ不安
- C：不調もあるけど、自分の身体にある程度の信頼がある

### 【ストレスへの反応】

- A：ストレスを感じると、すぐに体調が悪化する
- B：ストレスの強さや内容によって、反応が変わる
- C：ストレスに気づいたとき、セルフケアで対応できる

### 【体調の波への気づき】

- A：常につらく、良いときの感覚を思い出せない
- B：いいときと悪いときの差はあるが、最近ようやく気づけるようになってきた
- C：自分なりに「今日はこうだな」と気づけるようになってきた



## 不調度

A 重め

個 B 中くらい

個 C 軽め

個

### 集計の目安

Aが多い方：休息と回復の土台づくりが必要な状態です。まずはしっかり立て直しましょう

Bが多い方：調子は保てていても、揺らぎやすい状態です。早めのケアが回復を助けます

Cが多い方：土台は整いつつあります。きっかけ次第で、回復力が自然に立ち上がる状態です

✦ いかがでしたか？チェックを通して、「これ、当てはまるかも」と感じた方もいれば、「思っていたより不調が多いかも…」と気づいた方もいるかもしれません。

この気づきは、あなたの“今”を見つめる大切な入口です。このチェックリストは、診断や評価を目的としたものではなく、今の自分にやさしく目を向けるための“手がかり”としてご活用ください。

そしてこれから、症状や体調がどのように変わっていくかを見守る“目安”としても役立ちます。小さな違いに気づけるようになることが、回復の第一歩となるのです。

## 今回、気になる症状について

①今、もっとも気になっている症状はどんな状態ですか？

例：お腹の張りや胃もたれが1日中続いていて、集中できない

②今、その症状は、どのくらい、おつらいでしょう？

5 とてもつらい  4 つらい  3 気になる

2 少し気になる  1 気にしないこともある

③いつ頃から、そのつらさが現れたのでしょうか？

④どんな場面で、そのつらさを感じやすいのでしょうか？

⑤どうして、③④だと感じますか？

例：会議中や仕事前になると強く出るため

 あなたにとって理想の健康とは、どんな状態ですか？

例：朝、すっきり起きて、もっと外出できるようになりたい

①それを手に入れるために、今までどんなことをされてきましたか？

②理想の状態があるのに、そうならないのは何があるからですか？

## 現状の課題の裏側を知る

### 現状の「つらさ」について

**身体：**どんな状況になると、そのつらさを感じやすいですか？

例：仕事に追われているとき

**言葉：**そのとき、頭の中の“つぶやき”が起きますか？

例：「早く仕事、終わらせないと、上司に怒られる…」

**意識：**その下に、どんな“無意識のクセ”が隠れていそうでしょうか？

例：私はいつも効率的に動けない…とってしまう

### あなたの「よろこび」について

**身体：**どんな状況になると、面白み・楽しさを感じますか？

例：新しいことに挑戦しているとき

**言葉：**そのとき、頭の中の“つぶやき”が起きますか？

例：「うわ～、メッチャおもしろ～」

**意識：**その下に、どんな“無意識のクセ”が隠れていそうでしょうか？

例：やっぱり、楽しんでいるときが一番、自分らしい