



あなたの回復のための
吉祥堂からの大切なお知らせ

わたしドクター 回復ガイド

鍼と言葉と意識で、
回復力の再起動を後押し
大阪市てんま吉祥堂



あなたが回復する未来に向けて

このたびは、数ある治療院の中から吉祥堂を見つけてくださり、ありがとうございます。

この回復ガイドは、これから始まる施術を、より安心して受けていただくための道しるべです。無理のないペースで、気になるところから目を通してみてください。

不調を抱えるとき、私たちは「どうすればいいのか」「本当に良くなるのか」と、わからないままに立ち尽くしてしまうことがあります。

けれど、その問いこそが、今のあなたにとって必要な変化の入口かもしれません。

吉祥堂では、治療を“施す”というより、あなたの身体と対話しながら、ともに回復への道を歩んでいく姿勢を大切にしています。

だから、治療は、私から一方的に働きかけるものではなく、あなたの身体と対話しながら進めていく“協働の時間”です。

どんな状態にも、身体はその理由を持っています。その声に耳を傾けていくことで、本来の回復力が少しずつ動き始めていきます。

このガイドが、あなたとあなた自身の身体との関係に、新たな光を灯すきっかけとなれば幸いです。

吉祥堂の治療方針 ～根本から整い、自分に還る～

不調や痛みは、あなたの身体と心からのメッセージです。それは、暮らし方や心の使い方を見直すきっかけとして現れることもあります。

だから吉祥堂は、あなたの本来の力が立ち上がるために、

「なぜ今、それが起きているのか」

「その先に、どんな自分が待っているのか」

そんな問いを、あなたと一緒に見つめる時間を大切にしています。

吉祥堂と病院や一般的な治療院とのちがい

あなたの身体をサポートしてくれる場所を選ぶとき、「どんな考え方で向き合ってくれるのか」は、とても大切な判断材料になると思います。

ここでは、吉祥堂と一般的な医療・治療とのちがいを、わかりやすく比較してみました。ご自身の感覚や価値観に合うスタイルかどうか、ぜひ参考になさってください。

	病院・一般的な治療院	吉祥堂
 問診	短時間／形式的	症状の背景をじっくり聞く
 見る視点	症状のある部分のみ	全体的（心身・生活など）
 アプローチ	局所的・対症療法中心	東洋医学的な根本療法
 施術目的	症状を消すことが目的	「本来の自分に還る」こと
 関わり方	医師主導・一方通行	パートナー関係・対話重視

 「思春期」と「第2の思春期」は、世代を超えてつながっています
かつて、自律神経は「植物神経」と呼ばれていた時代がありました。

それは、自律神経が“自分の意思では動かせない”という性質をもち、
自然と同じく、人の手では制御し難いと捉えられていたからです。

私たちの神経は、まさに自然そのもの。特に、思春期の子どもの神経
は、風に揺れる若い苗のように、まだ根が浅く、ちょっとした刺激に
も大きく反応します。

けれど、その揺れこそが、しなやかに根を張りながら育っていくための
自然な姿なのです。

一方で、大人の神経は、年輪を重ねた木のような存在です。外からは立
派に見えても、その内側には、かつての風の揺れや、まだ癒えていない
小さな傷が、気づかぬうちに刻まれていることもあります。

特に、40代以降は、「第2の思春期」とも呼ばれるような、心と身体の
再編期。更年期に現れる身体の揺れや気分のゆらぎ、それにとまなう自
律神経系の不調は、人生の折り返し地点で、ふたたび起こる、内なる
再構築の過程なのかもしれません。

もし、最近、何かの拍子に過去の感覚が蘇ったり、思いもよらず“あの
頃の自分”が顔を出すような出来事があったなら、それは年輪の奥に残
された“揺れ”が、今なお再生されようとしている証かもしれません。

でも、どうかご安心ください。その気づきこそが、“神経の育て直し”が
始まるサインです。

若い苗は、風に揺れながら根を張り、やがて太くたくましい木に育ちます。そして、年輪を重ねた木もまた、いつでも水を吸い上げ、新たな芽を伸ばすことができるのです。

神経は、何歳からでも育ち直すことができます。そのことに気づいた瞬間から、あなたの中の回復力は、着実に動き始めていくのです。

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、やがて枝葉を広げていくように、人の身体や神経もまた、変化していくには“順番”と“時間”が必要です。

特に、長く続いた不調ほど、回復にもそれ相応の時間がかかります。

たとえば、伐採された里山が再び息を吹き返すには、草を刈り、苗を植え、季節の移り変わりとともに小さな循環が戻るまでに、およそ10年ほどかかるといわれています。

また、いったん崩れた森の生態系が整い直すには、木々が根を張り、足元に草が茂り、小さな生き物たちが還ってきて、ようやく「森」としての呼吸が戻ってくるまでに、20年、30年という時間を要します。

人の身体や神経も同じように、「どれくらいで修復されるか」は、今ある症状の“重さ”や“種類”だけでなく、その人がこれまでどのような背景を抱えてきたかによって、大きく変わります。

たとえば、比較的、最近はじめた急性の不調であっても、思いのほか回復に時間がかかることがあります。

それは、日々積み重なってきた疲労や感情が、ある日ふいに決壊するように噴き出す、そんな瞬間があるからです。

日常ではなんとか保たれていたバランスが、ある出来事をきっかけに“保てなくなる”。そのようなかたちで、症状が急にあらわれることも少なくありません。

そうした場合、目に見える不調の奥には、長い時間をかけて沈んできた「まだ癒えていない痛み」が、眠っているかもしれません。

だから、回復のプロセスでは、ダメージを受けた身体が、自律神経のバランスを整えながら、血流が巡り、組織が修復されていく過程を、焦らず、じっくりと見守っていく姿勢が大切です。

そのためには、“感じる力” “気づく力”、そして“遊ぶ力”、つまり、身体の変化にともなって、心がもう一度しなやかに動き出すための、ひらかれた余白が必要なのです。

吉祥堂では、すぐに結果を求めるよりも、これから起こる変化を自分のものとして受けとめられるように、“身体という器”と、その中にある“心の余白”、この両方を整えることを大切にしています。

なぜなら、身体が回復しようとしていても、心が「このままでいい」と、どこかで無意識にブレーキをかけてしまえば、結局、同じ場所に戻ってしまうこともあるからです。

だからこそ、**身体と心の歩調をそろえながら、一步ずつ前に進んでいくこと**、それが、ほんとうの意味での「回復のはじまり」なのです。

当院の鍼灸について

吉祥堂では、不調や症状を単なるトラブルではなく、“本来の自分に戻ろうとする身体からのサイン”として受け止めています。

だからこそ、鍼灸も「症状を抑え込む」ための手段ではなく、あなた自身の回復力がそっと目を覚まし、再び動き出すきっかけとなることを大切にしています。

そのため、施術は年齢や神経の発達段階に応じて、2つのアプローチに分けています。

しなやか鍼灸（高校生まで）

**“脳神経の暴走”を鎮め、“学べる脳”に
親子で、“しなやかな身体”を育む鍼灸**

発達途中の神経と、育っていく身体に、子どもの創造性が広がるような施術を届けます。親子で「感じる・気づく・遊ぶ」力を育てながら、いま求められている“しなやかな世界との関わり方”を身につけていこうとする、お子さまの学びのプロセスに、そっと寄り添っていきます。

かむかう鍼灸（18歳以上の学生）

**“考えすぎる脳”を“感じる身体”に
身・口・意の交わりで、回復力が動き出す鍼灸**

大人の方には、鍼とことばを通して、身体にしみついた疲れや緊張の奥にある、長年の思考のクセや心の習慣を丁寧に見直していきます。

そして、少しずつ意識の向かう先が変わっていくことで、“本来の自分”へと還る道が、穏やかにひらかれていきます。

ここで目覚めていくのは、子どもの頃に自然と使っていた“あそぶ力”。

それは、心に余白を取り戻しながら、自分らしいペースで世界と関わり直すための、生きる感覚の再起動です。

「回復力」を引き出すために大切にしている3つのこと

施術を通して目指しているのは、単に症状をなくすことではなく、あなたの内側にある「回復しようとする力」が、自ら動き出すことです。

そのために吉祥堂では、次の3点を大切にしています。

1. 主役はあなた自身

“治す”のは吉祥堂ではなく、あなたの身体です。あなたの「気づき」や「選び方」が、もっとも確かな回復力へとつながります。

2. “身体の声”に耳を傾ける伴奏者

症状の奥に隠れている「こうしたい、こうありたい」という身体の声がより響くように、吉祥堂は伴奏者のように施術を行います。

3. 変化の“違い”を見つける

回復のプロセスとは、「常につらい状態」から、「いいとき／悪いときの違い」が見えてくること。

この“違い”に気づけるようになると、回復を妨げていたものから距離を取り、あなたにとって必要なものへと自然に近づいていけるようになります。

一人ひとりに合わせた「治療計画」を一緒に

このように、吉祥堂では、あなたの「気づき」や「選択」が自然と生まれていくような関わりを心がけています。

そしてもう一つ大切にしているのが、あなたの生活ペースに寄り添った治療計画です。一方的に治療を進めるのではなく、「どうなっていきたいか」という想いに耳を傾けながら、一緒に“無理のない通い方”を考えていきます。

- ・ 現在の不調度やお身体の状態
- ・ あなたの生活ペースや通院できるリズム
- ・ 「どうなりたいか」という思い

これらを丁寧に確認しながら、**1クール＝約8回**を目安に、“**今のあなたに合った”オーダーメイドの治療計画**をご提案しています。

あなたに合った施術をお届けするために…

ここまで読んでくださりありがとうございます。

吉祥堂の施術を、あなたにとって本当に意味のあるものにするためには、今のお身体の状態を丁寧に知ることが欠かせません。

このあとご記入いただく内容は、あなたの施術計画や関わり方の大切なヒントになりますので、どうぞリラックスして、お答えくださいね。

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”してみましょう。

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している

【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：お腹の張りとおもたれが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

✦ 回復スイッチを入れる7つの問いかけ

あなた自身の「回復の目的」に気づくことは、治療効果をより深く、あなたの内側に届ける大切なステップです。焦らず、今のあなたの言葉で問いかけてみてください。

そして、この問いかけは、一度きりで終わるものではありません。

私たちは、日々変化しています。季節の移ろい、生活のリズム、心の揺らぎ…。

だからこそ、**月に一度でも、この問いに立ち戻ってみる**ことで、「本当に望んでいる未来」と、今のあなたとの距離が、やさしく見えてくるはずです。

少しずつでも構いません。変化に気づき、言葉にし直すことそのものが、回復を支える“静かなちから”になります。

Step 1 | どうして、今の不調から抜け出したいのですか？

「つらい」「苦しい」という感覚の奥にある“理由”に目を向けてみましょう。どんなことが、あなたをここまで頑張らせてきたのでしょうか。

Step 2 | なんのため、健康でいたいのですか？

ただ楽になりたいだけでなく、その先に叶えたい毎日があるはずです。思い浮かぶ未来の姿が、あなたの“本当の目的”かもしれません。

Step 3 | 当院でどのような変化を手にしたいですか？

(例：朝スッキリ起きたい／不安を感じず電車に乗りたい など)

その変化は、「今の自分」と「なりたい自分」の距離を見つけるヒントになります。

Step 4 | その変化が起きたら、あなたは何を感じると思いますか？

それは、“安心”それとも“自信”？その変化は、あなたにとって何のために必要なものでしょうか？

Step 5 | その変化が、あなたにどんな価値をもたらしますか？

「今のあなた」にとっての価値「将来のあなた」にとっての希望、どちらにも目を向けてみてください。

Step 6 | その変化が実現できたと、どうすればわかりますか？

「変わった」と感じる瞬間は、どんな日常で現れてくると思いますか？

Step 7 | そのために、これまでに取り組んできたこと・今やっていることはありますか？

これまでの選択と努力も、あなたを形づくってきた一部です。今ここから、それらを「未来につなげる力」へと変えていくことができます。

小さな気づきのチェックリスト

「もしかしてこれが、自分の足を止めていたかも？」と思うことがあれば、チェックしてみましょう。

- どんな状態を目指しているか、まだぼんやりしている
- 「どうして、そうなりたいのか」が、自分の言葉で言えていない
- どうやって変わればいいのか、よくわからない
- 頑張ろうとしても、心がどこかで抵抗している
- 今のままでいた方が、実は楽だと感じる時がある
- 変化した後の自分に、少し不安がある

「あなたの対話の記録」として、継続してみませんか？

この問いかけや気づきを、月ごと・施術ごとにふりかえられる記録帳として持っておくと、あなたの回復の歩みが「言葉」として見える形になり、力づけられる瞬間がきっとあるはずです。

-  「1日1行のふりかえり」
-  「月ごとのふりかえりページ」
-  「ステップごとの自分シート」

こうした小さな記録は、ただのメモではありません。あなた自身との対話を深める、“回復力の呼び水”になります。

ワークを終えたら

あなたの中にある「良くなりたい」という思いは、すでに回復の力を動かしはじめています。このワークで見つけた気づきや言葉は、治療を深める大切な土台になります。

うまく言葉にならなくても大丈夫。あなたのペースで、少しずつ整っていけばいいのです。

そして、その小さな気づきのひとつひとつが、**次の施術のたびに、あなたの内なる対話を深め、回復の目的をより確かなものへと育んでいく**ことになるでしょう。

吉祥堂は、あなたの回復力を信じて、これからも静かに寄り添ってまいります。

治療がより深く届くために、大切にしていきたいこと

ここからは、日々のなかで少し意識するだけで、治療の効果をより深く受け取りやすくなるヒントをお伝えします。今のあなたにできることを、無理のない範囲で、できるときに取り入れてみてください。

1. 症状は変化のチャンスだと捉える
2. 症状は心と体と魂からのメッセージと受け止める
3. 今の自分の状態に向き合う（味わう）
4. 「本当に良くなりたい」と自分に許可を出す
5. 症状を「悪者」にしない（それも自分の一部）
6. 自分の治る力を信じる
7. 自分の回復力を信頼する（信頼はエネルギーの通り道）
8. 結果が出ない時も、慌てず受け入れる
9. 施術後の小さな変化を味わう
10. 症状の奥にある本当の願いに意識を向けてみる

2回目以降、より回復力を育むために大事なこと

■ 2回目の施術で大切にしていること

初回では、鍼灸施術の前に90分かけて、「身口意ととのう脳活」で脳内の状態を整理し、治療に向けた“回復する前提”を設定しました。

2回目以降は、基本的に鍼灸による施術が中心となりますが、その前に**約5～10分**のお時間をいただき、前回から今日までの間に起きた心身の変化を一緒にふりかえります。

■ 単なる“症状の有無”ではなく、“感覚の違い”に目を向けて

多くの方は「痛みがある・ない」といった結果だけに注目しがちですが、実は「どう違ったのか」という**感覚の変化**を言葉にできることが、回復力を高めるうえで非常に大切なポイントになります。

というのも、その気づきが、あなたの回復する力が“他人任せ”ではなく、“自ら”引き出すことになるからです。

1日1行のふりかえりが、あなたの“治る力”の土台になります

でも、がんばらなくて大丈夫。あなたの中にふと浮かんだ「気づき」を、ほんのひとことメモしてみませんか？たとえば、こんな感じで

○月○日

やけに疲れた日だった。そういえば、「早く仕事を終わらせなきゃ」と焦ったときから、自分のペースが乱れていた気がする。

○月○日

朝が少し楽だった。昨日、1日のモヤモヤをリセットしたからかも。

📖 ほんの一言が、次の施術のヒントに

あなたが書き留めた“小さなことば”が、限られた施術の時間で、より深く生かされていきます。というのもその1行が、あなたの「回復力」に静かに火を灯してくれることもあるからです。

思いついたまま、浮かんだ言葉のまま、それだけで、十分です。

■ 1日の振り返りを、週・月単位で見直してみましょう

🌞 1. 少し楽だった日、どんな日でしたか？

- ・ 朝、どんな気分で目覚めましたか？
- ・ 前日までに、うれしいこと・心地よいことは何かありましたか？
- ・ 「こうして過ごしたい」と自然に思えた瞬間は？

🌙 2. ちょっとしんどさを感じた日、いつでしたか？

- ・ 朝、身体や気分になんか違和感がありましたか？
- ・ 前日に無理をしたこと、人間関係の疲れはありませんでしたか？
- ・ 「今日は調子を崩しそう」と感じたタイミングは？

🌀 3. “差”を生み出したきっかけ、思い当たることは？

- ・ 「今、少しズレたかも」と感じた瞬間はどんな場面でしたか？
- ・ 自分のペースが崩れていた場面はありませんでしたか？

🌿 4. 楽な日とそうでない日、その“違い”は何だったのでしょうか？

- ・ 一言で表すと、どんな違いだったのでしょうか？
- ・ たとえるなら「まるで～のようだ」だった、そんな表現はありますか？

次回来院に向けた振り返りのヒント

施術前にお伺いするのは、「前回の施術から、どんなふうに日々を過ごしていましたか」ということです。

この質問に備えて、少しでも自分の体調や気分の“変化”に気づいておけると、施術の内容がよりあなたに合ったものになります。たとえば、

「ちょっとしんどいな」という日は、〇〇な状態で過ごしていました。一方で、「今日はいつもより少し楽かも」という日は、〇〇な過ごし方をしていました。

こうして言葉にしてみることで、回復力を引き出す一歩になります。

より深い振り返りが、より回復へ

気づきの質が深まれば、回復のスピードや実感も変わってきます。

ただし、ふりかえりには前に進めるものと、逆に立ち止まらせるものもあります。

そのため、必要に応じて、心身の対話に特化したセッション「身口意ととのう脳活」を別途ご提案することもございます。

もし、ご提案があった際は、それが今のあなたにとって回復を加速させるタイミングだと、どうぞ安心して受け止めていただけたらと思います。

🔗 “対話”と“タイミング”が治療の鍵

このように、毎回の施術前に「振り返りの時間」をとるのは、単なる問診ではなく、あなたの感覚に静かに光を当て、治療の精度を高めるための“対話のひとつ”でもあります。

そして、この“対話”と“施術”がしっかりと作用するには、**治療のタイミング＝来院ペース**も非常に大切です。

なぜなら、どれほど丁寧な施術でも、間隔が空きすぎてしまうと、身体は元の状態に戻りやすくなるからです。

逆に、適切なペースで治療を重ねていくことで、あなたの回復力は**より確かに、より自然に**働きはじめます。

ここからは、あなたの状態に合わせた「無理のない通院ペース」の目安をお伝えします。

🕒 治療は“1回で終わる”ものではありません

治療を受けると、身体は一時的に良い方向へ動きます。

でも、私たちの身体には「元に戻ろうとする力」もあり、約3日ほどでその働きが強くなるといわれています。

このため、特に初期は間隔を空けすぎず、回復の流れを途切れさせないことが大切です。

治療を重ねることで、身体は「良い状態」を少しずつ覚え、安定感や改善スピードが増していきます。

逆に間隔が空きすぎると、せっかくの効果がリセットされやすくなり、改善までに時間がかかってしまうこともあります。

あなたの状態に合った「通院リズム」を大切に

治療を進めるうえで大切なのは、「今のあなたに合った通院ペース」を見つけることです。吉祥堂では、症状の状態や生活リズムに合わせて、回復力がより引き出されるタイミングで治療を行っています。

そのために「どのくらいの頻度で通うと、治療効果が積み重なりやすいか？」を一緒に確認し、無理のない治療計画を立てていきます。

では、不調度と「回復曲線」をもとに、具体的な治療の進み方をご紹介します。

通院のタイミングが、回復力のスイッチになる

私たちの身体には、本来「自分で回復する力」が備わっています。

ただし、症状が現れるまでに時間がかかったように、回復にもそれ相応のプロセスとリズムが必要です。

中でも大切なのが、「いつ」「どのくらいの頻度で」治療を受けるかということ。これは、人それぞれの不調度や体質によって異なります。

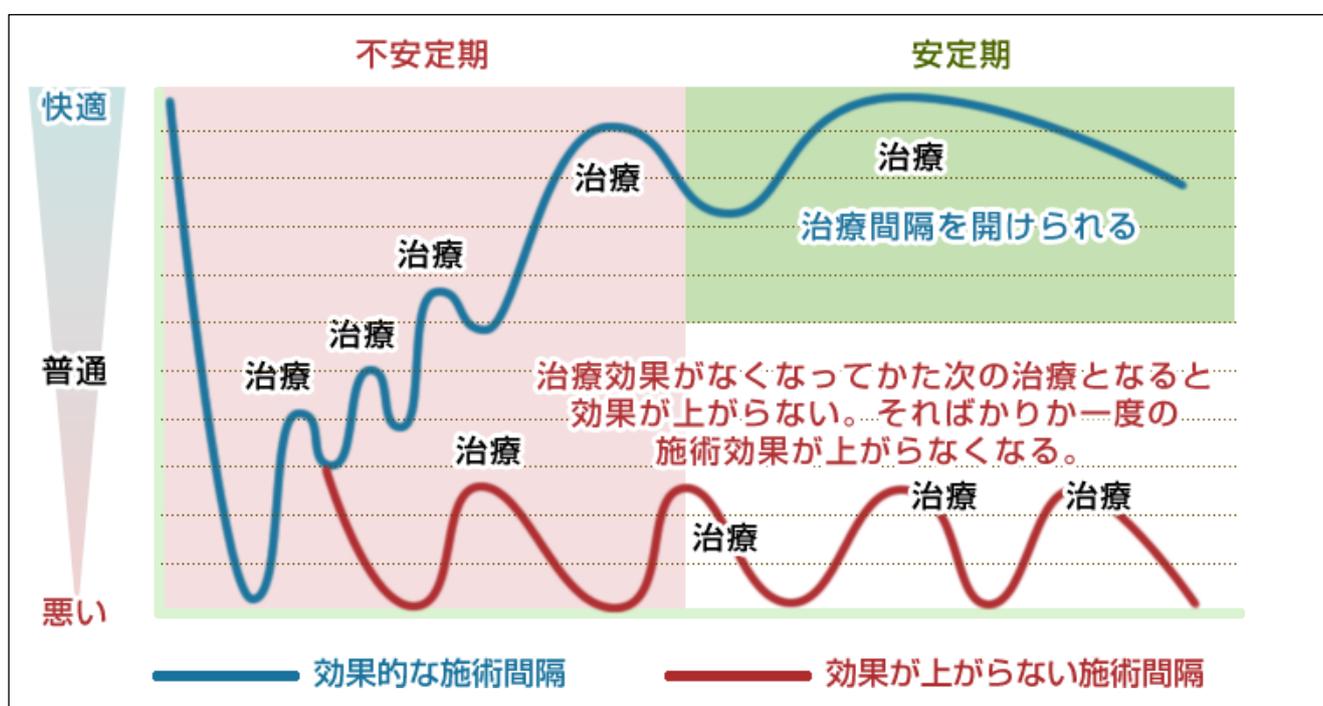
だからこそ、適切なタイミングで治療を重ねることで、あなたの回復力はより確かに、自然に引き出されていくのです。

このあと、吉祥堂がご提案する“3つの治療ステップ”をご紹介します。

その中から、あなたに合った無理のない治療の流れを、一緒に見つけていきましょう。

治療の間隔が回復スピードを左右します

図をご覧くださいと分かるように、治療間隔が詰まっている（青線）ほど、回復は階段状に積み重なりやすくなります。一方、間隔が空いてしまう（赤線）と、せっかくの効果が中断されやすく、改善がなかなか安定しません。



特に、治療の初期段階では、間隔を詰めて通うことで身体が「良い状態」を覚えやすくなり、回復がスムーズに進んでいきます。

この「回復の軌道」にしっかり乗るためには、あなたの今の状態に合った通院リズムを整えることがとても重要です。

あなたに合った“3つのステップ”で無理なく回復へ

吉祥堂では、あなたの「不調度」や「体質」に応じて、3つのステップ

に沿って治療を進めていきます。それぞれのステップは、体が“回復する力”を思い出し、無理なく整っていくための大切なプロセスです。

✓【STEP 1】集中治療期：改善の土台を整える、大切な初期フェーズ

- 通院ペース（不調度に応じて）
不調度：重め 週2～3回
不調度：中くらい 週1～2回
不調度：軽め 週1回
- 目安期間：1～3カ月程度（不調度によって期間は異なります）
- 目的：回復に向けて、神経が「良い状態」を覚えるタイミング

✓【STEP 2】移行期：改善した状態を安定させるフェーズ

- 通院ペース：2～3週に1回
- 目安期間：2～3ヶ月程度
- 目的：良い状態を“戻らないように”キープしていく時期

✓【STEP 3】メンテナンス期：再発予防・体調管理としてのケア

- 通院ペース：月1回～2ヶ月に1回
- 目安期間：不調を感じる手前に
- 目的：心身の調整・体調管理・セルフメンテナンスとして活用

安心して通えるリズムを一緒に見つけましょう

これらのステップは、あくまで参考の目安です。無理のないペースで、あなたの「今」と「これから」に寄り添った計画を、私たちと一緒に考えていきましょう。

不調度や生活リズム、心の状態によっても、最適な通い方は人それぞれです。どうぞ安心してご相談ください。

📄 施術料金のご案内

「しっかり身体と向き合いたい」と感じたあなたが、安心して通っていただけるように、当院では、初回・再来の料金体系、そして継続しやすくお得なプリペイドカード制度をご用意しています。

■初回の施術について

初回は以下のように、をセットで行います。あなたの今の状態を丁寧に把握し、心身の回復をスムーズに始めるための構成です。

■身口意ととのう脳活（初診料に含む）

📄 初回料金は、上記2つの合計となります。

■初回の身口意ととのう脳活

脳と身体をつなぐりを整理し、「治る前提」を整えるセッション

支払い別 時間区分	現金 (都度払い)	プリペイド (1回あたり)
~90分	19,800円	18,000円

■かむかう鍼灸

支払い別 年齢区分	現金 (都度払い)	プリペイド (1回あたり)
大人(18歳~)	7,800円	7,000円

■しなやか鍼灸

支払い別 年齢区分	現金 (都度払い)	プリペイド (1回あたり)
中高生	6,800円	6,000円
小学生以下	5,800円	5,000円

■再来の施術について

基本的には鍼灸施術となります。

- ・ 施術前：5～10 分の振り返り時間 + 約 5 分の身体の観察
- ・ 施術本編：約 5 ～30 分の鍼灸施術 + 10 分間の休憩

この「振り返りの時間」では、初回の「身口意ととのう脳活」で整えた“回復の前提”を、日常の中でどのように活かしたかを一緒に見つめ直していきます。

この時間を通じて小さな気づきを共有することが、**治療効果を深め、回復力を育てる鍵**となります。この振り返りも施術の一部として料金に含まれています。安心してご来院ください。

■再来料金加算について

最終治療日から **2 ヶ月以上** 空いてのご来院は、再評価のために、**2,000 円**を加算させていただいております。

(例：最終来院が 6 月 15 日→8 月 15 日以降の再来が対象)

■身口意ととのう脳活（再来）

必要に応じて、再度「脳活セッション」をご提案することがあります。無理なご案内は一切いたしませんので、どうぞご安心ください。

時間区分 \ 支払い別	現金 (都度払い)	プリペイド (1回あたり)
ショート(15分)	8,800円	8,000円
ミドル(30分)	16,800円	16,000円
ロング(60分)	33,000円	30,000円

※鍼灸と併用される場合、**3,000 円分**割引が適用されます。

■プリペイドカード制度

「計画的に、でも無理なく整えたい」方のために、お得に安心して通いやすいよう、**プリペイドカード制度**をご用意しています。

🌟プリペイドカードの5つのメリット

1. 治療の流れを止めず、**回復をスムーズに育てる設計**
2. 初診料+1回施術費を**割引価格に**
3. 購入金額に応じて、**3,000～8,000円分を還元**
4. “身口意ととのう脳活” **1回無料サービスつき**
(5万円→15分／10万円→30分／20万円→60分)
5. **ご家族・お友達との共有OK**

<プリペイドカードの種別>

販売価格 (税込)	プリペイドカード 還元
200,000円	⇒ 220,000円
(1年有効)	
100,000円	⇒ 108,000円
(1年有効)	
50,000円	⇒ 53,000円
(6ヵ月有効)	

ご注意事項

・プリペイドカードは資金決済法第20条第2項に基づき、**ご購入後の返金はできかねます。**

・紛失された場合の**再発行は行っておりませんが**、当院で使用履歴を管理しておりますので、残額はそのままご利用いただけます。

安心して施術を受けていただくために

吉祥堂では、あなたが心身ともにリラックスしながら、より深く治療の効果を受け取れるよう、いくつかのお願いをしております。

小さなことではありますが、回復の道のりにおいて、大切な支えとなることばかりです。どうか、ご協力をお願いいたします。

【ご予約・キャンセルについて】

- ・無断での遅刻やキャンセルは、他の患者さまの治療機会を奪ってしまうことがあります。やむを得ない場合を除き、必ずご連絡をお願いいたします。

- ・ご変更やキャンセルは、以下のタイミングでご連絡ください

- 午前の予約 → 前日までに

- 午後の予約 → 予約時間の2時間前までに

- 前日が休診・祝日の場合 → その前日までに

- ・無断キャンセルが続く場合は、以降、ご予約をお断りすることもございますのでご了承ください。

【治療を受ける前に】

- ・リラックスしやすい服装でご来院ください。
- ・前回の施術後、心身にどのような変化があったか、簡単に整理しておいていただけると診察がスムーズです。
- ・ご予約時間には、少し余裕をもってお越しください。
- ・施術前4~5時間は、舌の色に影響を与える飲食（コーヒー・カレーなど）はお控えください。

- ・湿布・エレキバンなどを貼られている場合は、施術に影響することがありますので、事前にお知らせください。

- ・院内では静かな環境を大切にしています。スマートフォンの電源はお切りいただくか、マナーモードへのご協力をお願いします。

【治療後の過ごし方】

- ・施術後は、身体が内側からゆるみ、まるでお風呂上がりのような状態になる方もおられます。できるだけゆったりとお過ごしください。

- ・だるさや眠気を感じる場合がありますが、これは身体が自己調整を始めているサインです。通常、1~2日で落ち着きますのでご安心ください。

- ・治療後30分ほどは飲食をお控えいただき、入浴・シャワーは6時間以上空けてからがおすすめです。

【他の施術との併用について】

- ・当院の治療は、微細な反応を見極めながら行うため、特に治療初期は他の施術（整体・マッサージ等）との併用はお控えください。

今後も、安心して治療を受けていただけるよう努めてまいります。

何かご不明な点やご相談がございましたら、いつでもお気軽にお声かけください。

あなたの「これから」へ ～ 回復力はあなたの内に

ここまで読んでくださったあなたは、きっと今、ご自身の心身と真剣に向き合おうとしておられることと思います。たとえ、まだ「本当に良くなるのかな…？」という不安が残っていたとしても、大丈夫。あなたは既に、回復への一步を踏み出しています。

私たちが何よりも大切にしているのは、あなたの中に眠る“回復力”を信じること。その力は、どこか遠くにあるのではなく、あなた自身の中にずっと在りつづけています。

あなたが本当に目指しているのは、「症状が消えること」だけではなく、身体と心が再びつながり、あなたらしい毎日が動き出すこと。もし、これまでの不調を超えて「本来のあなた」が戻ってきたなら、どんな日々が待っているのでしょうか？

- ・ 不調が気にならない日が、あたりまえになってくる
- ・ 朝、気持ちよく目覚め、自然と深い呼吸ができる
- ・ 大事な人との時間を、心から楽しめる

そして何より、「自分が自分を喜ばせていいんだ」そんな実感が、少しずつ回復力へと積み重なっていきます。

これからも、焦らず、あなたのペースで進んでください。あなたが、より自由に、より心地よく生きられる日々を取り戻せますように、治療を通して、あなたの回復力が再び立ち上がるプロセスを支えます。

■ ガイドブックを手にとったあなたへ

これから少しずつ、ガイドブックの内容を取り入れてみようと感じておられるかもしれません。

でも、すぐに完璧にやろうとする必要はありません。むしろ、少しずつ、“自分にやさしくなる練習”として続けてみてください。

その取り組みの中で、気づけば「あれ、前よりラクかも」と思える瞬間がやってくるはずですよ。

そこで、このあとに紹介する「労わり度チェック」で、最近のご自身をやさしく振り返ってみましょう。

 **労わり度チェック | この1ヶ月の「身体への労わり具合」を確認**
最近の体調を振り返って、一番近いものを選んでみてください。それだけで、あなたの身体に“やさしさ”という栄養が届きます。

【1】1ヶ月のうち、どれくらい元気に過ごせていますか？

- A：月の3分の2以上、気分よく過ごせている（週4日以上）
- B：週に3日ほど元気に動けている
- C：症状を忘れていた瞬間がある

【2】朝の目覚めはどうですか？

- A：自然にスッキリ目覚められる
- B：比較的すんなり起きられる
- C：起きるのがつらい日もあるが、なんとか動けている

【3】夜の眠りはどうですか？

- A：ぐっすり眠れて、朝まで目が覚めない
- B：比較的よく眠れている
- C：寝にくい日もあるが、なんとか眠れている

【4】1日の疲れ具合は？

- A：多少の疲れならすぐ回復できる
- B：疲れる日はあるが、休めば戻る
- C：疲れがたまることはあるが、だいたいこなせている

【5】ストレスを感じたとき、どう対応できていますか？

- A：すぐ気分転換できる
- B：散歩や体操など身体を動かせば、ある程度落ち着ける
- C：多少引きずるけれど、忘れていたこともある

【6】 食欲や食事のリズムはどうですか？

- A： 毎日、美味しく食べられることをありがたいと感じる
- B： 美味しく食べられている
- C： 少しムラはあるが、食事は楽しめている

【7】 身体に対する信頼感がありますか？

- A： よく動いてくれて、ありがたいと感じる
- B： 疲れを感じる日もあるけど、自分の身体にある程度信頼がある
- C： 何かあっても「どうにかなる」と思っている

【8】 気分や感情の波について

- A： 前より穏やかになってきた
- B： 波はあるけど、自分で扱いやすくなってきた
- C： 落ち込む日もあるけど、持ち直せるようになってきた

【9】 最近、前よりできるようになってきたことはありますか？

- A： はっきりと実感できることがある
- B： 小さな変化に気づけるようになってきた
- C： なんとなく良くなってきている気がする

【10】 体調が安定している日、どんな気持ちになりますか？

- A： よし！この調子でいこうと思える
- B： ちょっと余裕が出て、周りを気づかえる
- C： なんだか安心して過ごせる

- 📍 労わり度 A： 絶好調な“いたわり上手” 個
- B： いたわり力が育ってきた 個
- C： 労わりのスタート地点 個

集計結果

A が多かった方：「労わり力」が自然に定着しています

あなたの身体は、日々の中でうまく整っている状態です。多少の疲れても、持ち直せているのは、日常の中で身体を労わっているから。

この調子で、身体の声に耳を澄ませていきましょう。

B が多かった方：「労わり力」が育ち始めています

身体との関係が、少しずつ良い方向に向かい始めています。調子の波もあるけれど、回復しやすい環境が整ってきている証です。

“疲れすぎる前に休む”“緊張に気づく”などすると、身体を労わる感覚が根づいていきます。

C が多かった方：「普通」に気づけること自体が力です

いまのあなたは、「大丈夫だけど、完調でもない」そんなグレーゾーンにいるかもしれません。

でも、そのことに気づいたことが、労わりのスタートです。これからいい状態に目を向けることで、身体への信頼感が育っていきます。

最後に…

このチェックは診断ではなく、ご自身の身体との“いい関係”を築くためのきっかけです。

ほんの少し立ち止まって「最近、どうだったかな？」と見つめ直すだけでも、身体は少しずつ応えてくれるようになります。

 「回復力を育てるヒント」を note で綴っています

あなたが今、ご自身の心と身体に静かに目を向け始めたこと——
それ自体が、回復力を動かす大きな一歩です。

私たちができるのは、その力にそっと火を灯すこと。

けれど、その火を絶やさず育てていけるのは、あなただけです。

「治る力」は、どこか遠くにあるのではなく、あなたの中に——ずっと
在り続けています。

日々の生活で気づいたこと

季節や感情のゆらぎと、どう付き合っていくか

治療の現場で伝えきれない“深いこと”

そんな「あなたに還る」ための言葉を、note でお届けしています。
ふと気になったときに、そっとのぞいてみてください。

note にブログを連載中！ ⇒ <https://note.com/kamukau>



【施術者紹介】



川上 哲寛(カワカミ テツカン)

資格・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

プロフィール：

- ・出身地：東京都武蔵野市
- ・尊敬する人：西田幾多郎、木梨憲武、イチロー

漢方医学、キネシオロジー、活法、脳科学、コーチングなど、幅広い分野の達人たちに師事。20年以上にわたり伝統と現代の知見を融合させた、独自のメソッド「身口意ととのう脳活プログラム」を確立。

臨床歴 20 年、のべ 70,000 人以上のクライアントに対して、自律神経や心身の不調の改善に携わってきた。そこで見えてきたのは、病気の本質的な原因は「脳の誤作動」による「身口意の不一致」にあるということ。

さらに、病気や症状にとどまらず、ビジネス・家庭・スポーツなど人生のあらゆる課題の根底には、「宇宙の原理原則」から外れた在り方が潜んでいると捉えている。

現在は鍼灸施術のかたわら、クライアントの体に現れる反応を通して、無意識に刷り込まれた思い込みや記憶を解放するセッションやワークショップを精力的に開催中。

“自分本来の状態”に立ち返るサポートを、身体と言葉と無意識の三位一体で行っている。

わたしドクター回復ガイド

2025年6月30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