

医者が、患者にヒアリングして可能性ある心の原因を見極め、参考の改善方向を示したものです。

あくまで固有の患者に対する所見です。

傾向(その可能性があるかもしれない)としてご参考にしてください。

※参考文献:体に語りかけると病気は治る/著:長田夏哉

	症状、病名	心の原因・メッセージ	改善法・語りかけ
1	腰痛	「やりたくないこと」を無理に続けている(例:行きたくない仕事、気が進まない家事)。 * 自分の本音を押し殺し、過度な我慢や自己犠牲を強いている状態の可能性。	「本当は何を嫌がっているのか?」と自分の心に問いかける。 * 物理的な治療だけでなく、生活環境や人間関係における「無理」を見直し、本音に従った行動をとる。
2	肩こり	「～しなければならない」という強い義務感や、責任を背負いすぎている状態。 * 交感神経が過度に優位になり、常に緊張状態でリラックスできていない。	「もっと力を抜いても大丈夫」と体に声をかける。 * 完璧主義をやめ、他人への依存や甘えを自分に許す。
3	ガン	長期にわたる強い抑圧、怒り、悲しみの蓄積。 * 自分自身の人生ではなく、他人の期待に応えるだけの生き方をして、生命エネルギーが滞っている状態。 * 自分を深く傷つけるような「古い恨み」や「自己否定」のエネルギー。 * 自分自身の細胞が自分を攻撃せざるを得ないほど、自己愛が欠乏しているサイン	「今まで頑張ってきてくれてありがとう」と患部に感謝を伝える。 * 自分の本当の願望を最優先し、自分を愛し、許す生き方にシフトする。 * 過去の自分を許し、細胞一つひとつに「愛しているよ、今までごめんね」と心からの感謝を伝える。
4	アレルギー症状(アトピー、花粉症など)	副交感神経が過剰に優位になり、外部刺激に対して過敏に反応しすぎている。 * 自分を守ろうとする防衛本能が過剰になっている、または「今の環境」への拒絶反応	「もう敵はいないから、安心していいよ」と免疫システムに語りかける。 * 生活リズムを整え、適度な緊張感(運動など)を取り入れて自律神経のバランスを戻す。
5	事故や急なケガ(骨折など)	「立ち止まりなさい」という強制的な休止のサイン。 * 今のままの方向へ進むと危険であるという潜在意識からの「エースの切り札」としてのメッセージ。	「休むチャンスをくれてありがとう」と受け入れる。 * 無理に進めていた計画を一旦白紙にし、今の自分に本当に必要な休息や変化は何かを内省する。
6	首の痛み・不調	「頑固さ」や「融通のきかなさ」の表れ。物事を多角的に見ることができず、一つの見方に固執して周囲との衝突を恐れている状態。	「別の見方もあるかもしれない」と自分に語りかけ、思考の柔軟性を取り戻す。
7	膝(ひざ)の痛み	「プライド」や「自己中心的な思い込み」。あるいは、変化に対する恐れから「前に進みたくない」という抵抗感を示している場合がある。	自分の非を認めたり、他人の意見を受け入れたりする「謙虚さ」を意識し、一步踏み出す勇気を持つ。

8	胃の不調(胃炎・胃痛など)	心の原因・メッセージ: 新しい出来事や環境、他人の意見を「消化」できていない状態。不安や恐怖を飲み込み、処理できずに停滞させている状態。	改善の視点: 「すべてを完璧にこなそうとしないでいい」と語りかけ、起きた出来事をありのままに受け止める。
9	呼吸器(肺・気管支)の不調	心の原因・メッセージ: 「自由の欠如」や「抑うつ」。自分の人生を謳歌できていない、息苦しい環境に自分を閉じ込めている。	改善の視点: 「私は自由に呼吸していい」「人生を存分に吸い込む価値がある」と自分に許可を出す。
10	喘息(気管支のトラ)	「自由の欠如」と「自分を押し殺している状態」: 自分の人生を謳歌できておらず、環境や周囲の期待に縛られて「息苦しさ」を感じている状態。 * 自己表現の抑圧: 言いたいことを飲み込み、本当の自分を出し切れていないため、気管支がエネルギーの出口を閉ざしてしまっているサイン	* 自分に許可を与える: 「もっと自由に生きていい」「自分の想いを表現しても大丈夫」と自分自身に許可を出す。
11	風邪・発熱	一時的な「浄化」のプロセス。溜まったストレスや不要なエネルギーを熱で燃やし、強制的に休息を取らせるための体の自浄作用。	「デトックスしてくれてありがとう」と体に感謝し、罪悪感を持たずに徹底的に休む。
12	喉(のど)の違和感	「創造性の抑圧」や「自己表現のブロック」。伝えたいことがあるのに、喉元で止めてしまっている状態。	歌う、書く、話すなど、何らかの形で「自分を出す」活動を取り入れ、エネルギーの出口を作る。
13	婦人科系の不調(生理痛・更年期障害等)	「女性性への拒絶」や「母親との関係性の葛藤」。女性であることへの無意識の否定や、過度な自立心が影響していることがある。	自分の女性としての体や役割を愛し、優しく労わる言葉をかける。「女性であっても安心で安全である」と自分に伝える。
14	肥満・過食	「心の空虚感」を物で埋めようとしている、あるいは「自分を守るための鎧(脂肪)」を必要としている心理状態(過度な傷つきやすさ)。	食べ物ではなく「愛」や「安心感」を自分に与えるように意識すること。「もう守らなくても大丈夫だよ」と細胞に語りかける。
15	肝臓の不調	「慢性的で激しい怒り」や「恨み」。また、自分を正当化しようとする強い防執心や、溜め込んだ不満の象徴である可能性。	「怒り」を否定せず、その奥にある「悲しみ」に気づいてあげること。自分を許し、感情を浄化させるイメージを持つ。
16	心臓・血液のトラブル	「喜びの欠如」。人生における愛や楽しみを自分に許していない、あるいは常に「戦い」の中に身を置いている緊張状態。	「私は愛され、喜ぶために生きている」と心臓に語りかけ、日常の小さな幸せを味わう余裕を持つ。
17	糖尿病	「甘えたいのに甘えられない」という深い渴望。人生に「甘さ(楽しみ)」が足りないと感じていたり、過去への強い後悔があったりする状態。	自分に対して「もっと甘えていい、楽しんでいい」と許可を出し、自分を厳しく律しすぎるのをやめる。
18	泌尿器系の不調(膀胱炎など)	「溜まった感情の爆発」や「古い考えへの固執」。特に対人関係におけるイライラや、コントロールできない状況への焦り。	「すべてをコントロールしないでいい」と流れに身を任せ、不要な感情を洗い流すイメージを持つ。
19	慢性的な疲労・だるさ	「自分への無価値観」や「人生に対する情熱の喪失」。心と体がバラバラになり、自分の居場所がここではないと感じているサイン。	成果や効率を求めるのを一度やめ、「ただ存在しているだけで素晴らしい」と自分を認める。

20	不眠・睡眠のトラブル	未来への過度な「不安」や「コントロール欲求」。明日への信頼が持てず、無意識に警戒を解けない状態。	「宇宙や人生の流れに身を委ねる」イメージを持ち、寝る前に「今日はこれで完璧だった」と自分に声をかける。
21	頭痛(偏頭痛など)	「考えすぎ」や「自己批判」。知性で感情を抑え込もうとしたり、完璧主義によって自分を追い詰めたりしている時に起こる。	頭(思考)からお腹(感情)へ意識を下ろすイメージを持ち、「正解を出さなくてもいい」と自分を解放する。
22	「右半身」と「左半身」の違い	右半身の不調: 「男性性」に関連します。社会生活、仕事、父親、論理的思考、あるいは「与えること」に関する葛藤やストレスが右側に現れやすい。	
23	体は左右で異なるエネルギーを象徴していると指摘	左半身の不調: 「女性性」に関連します。家庭、プライベート、母親、直感・感情、あるいは「受け取ること」に対する拒絶や不安が左側に現れることが多い。	