

はじめに

ご登録ありがとうございます。

このPDFが、今のご自身の状態を見つめ直すきっかけになれば幸いです。

まずは気になる項目がないか確認してみてください。

人を癒す仕事をしているあなたへ。

私は理学療法士として14年間、整体師として6年間、多くの方の身体と向き合ってきました。その中で感じたことがあります。病院で検査をしても異常がない。整体へ通っても変わらない。心理療法や感情解放、潜在意識のワークをしても改善しない。そんな方が一定数いるということです。

実は私自身もそうでした。幼少期から胸の灼熱感や身体の違和感がありました。病院で検査を受けても異常はありませんでした。整体やエネルギーワーク、心理療法など様々な方法を試しましたが、根本的には解決しませんでした。

理学療法士として西洋医学を学び、整体師として東洋医学やエネルギー療法も学びました。それでも説明できない現象が残りました。

その経験と臨床経験を通して、私は「霊的影響」という視点に辿り着きました。もちろん全てを霊障のせいにするつもりはありません。病院で診るべきものは病院で診るべきです。しかし、それだけでは説明できないケースも存在します。

このセルフチェックが、今のあなたの状態を見つめ直すきっかけになれば幸いです。

必ずお読みください

このセルフチェックは医療を否定するものではありません。私は理学療法士として医療現場で働いてきた経験があるからこそ、病院で確認すべきものは病院で確認することが大切だと考えています。

強い痛み、急激な体重減少、発熱、胸痛、息切れ、しびれ、視力低下などがある場合は、まず医療機関へ相談してください。

陰陽整体で見ているのは、「病院では異常がない」「様々な方法を試したが改善しない」「それでも説明できない違和感が残る」という部分です。身体的な問題と霊的な問題は分けて考える必要があります。その上で、このセルフチェックを参考にしてください。

発達障害について

近年、ADHDやASDなど発達障害という言葉を目にする機会が増えました。私自身も過去に発達障害かもしれないと思い病院を受診した経験があります。10分程度の診断を受け、薬も服用しましたが改善はなかったです

その後、病院を変え、薬をやめて、約1年6ヶ月間カウンセリングを受けました。最終的に主治医からは「もう来なくて大丈夫です」と言われ終了しました。また別の医師からは「発達障害ではない」とはっきり言われました。

さらに、ある精神科の先生は「発達障害の診断基準は曖昧な部分もある」と話されていました。実際に発達障害の方もいます。ただ、発達障害と似た状態になる要因は様々です。

慢性的なストレス、人間関係、感情の抑圧、生き方のズレ、疲労、霊的影響。これらによっても集中力の低下、落ち着きのなさ、思考の散乱、やる気の低下といった状態は起こります。

もしあなたが「本当に発達障害なのだろうか」「何か説明できない違和感がある」と感じているのであれば、このセルフチェックも一つの視点として参考にしてみてください。

STEP1 霊障セルフチェック16項目

- 背骨がズキズキする、重たい、気持ち悪い
- 首や肩に引っ張られるような痛みがある
- 首や肩が重たい
- 疲れやすい、疲れが取れない
- 足が地についた感じがしない、転びやすい、ふらつく
- 深呼吸がしにくい、呼吸が浅い
- 胸の痛み、締め付け感、灼熱感がある
- 皮膚の痒み、ぶつぶつが出る
- 鼻がむずむずする

- 風邪のような倦怠感がある
- 視界が暗い、視力が急に低下した感じがする
- 頭痛、頭が熱い感覚がある
- やる気が出ない、決めたことができない
- 落ち着きがない、些細なことが気になる
- 感情や思考が止まらない
- 食事量は変わらないのに体重が減少する

チェック結果

0～2個

まずは身体的な問題や生活習慣の影響を確認しましょう。

3～5個

身体・心理・環境の影響を受けている可能性があります。

6～8個

霊的影響を含めて見直す段階かもしれません。

8個以上

現在かなり強い影響を受けている可能性があります。

解説

1① 背骨がズキズキする、重たい、気持ち悪い

まずは転倒や打撲がないか確認し、整形外科で異常がないことを確認してください。骨折や骨の病気には特徴的な所見があり、レントゲンやCTで確認できることがあります。血腫や骨のヒビ。

- ・姿勢を整えても変わらない
- ・ストレッチでも変わらない
- ・整体でもすぐ戻る

場合は、身体以外の影響も考える必要があります。

② 首や肩などが引っ張られた痛みがある

まずは整形外科で骨や関節に異常がないか確認してください。

また、首や肩の動きが大きく制限されている場合は、筋肉や関節の問題が考えられます。

一方で、

- ・ 病院で異常がない
- ・ 身体を整えても変わらない
- ・ 整体を受けてもすぐ戻る

場合は、身体以外の影響も考える必要があります。

医療や整体で改善しない場合は、霊的影響も含めて見直してみてください。

③ 首や肩が重たい

まずは整形外科で骨や関節に異常がないか確認してください。

首や肩の重さは、筋肉や筋膜の硬さ、ストレス、責任感の強さ、人間関係などの影響でも起こります。

また、生き方や在り方として、「全て自分が背負わなければならない」と感じている方にも多く見られます。

しかし、自分なりに考え方を見直している、境界線を意識している身体のケアもしているにも関わらず改善しない場合は、霊的影響も含めて見直してみてください。

④ 疲れやすい、疲れが取れない

年齢とともに体力は低下しますが、リハビリの現場では、70歳代以上から、体力や筋力低下が明らかに分かります。ですので、それよりも年齢が低い方は、安易に筋力低下として判断されないように。

まずは内科で、

- ・ 貧血
- ・ 糖尿病
- ・ 甲状腺疾患
- ・ 心臓や肺の病気

などがいないか確認してください。

しかし、

- ・ 検査で異常がない
- ・ 十分に休んでも回復しない

- ・以前より極端に疲れやすい

場合は、身体以外の影響も考える必要があります。

医療的な問題がなく、原因がはっきりしない場合は、霊的影響も含めて見直してみてください。

⑤ 足が地についた感じがしない、ふらつく

足が地面についていないような感覚や、歩く時にふらつくことがある。

まずは、

- ・脳梗塞などの後遺症
- ・貧血
- ・股関節や足の病気
- ・過去の骨折や手術

などがいないか確認してください。

しかし、

- ・ 病院で異常がない
- ・ 身体を整えても変わらない
- ・ 原因がはっきりしない

場合は注意が必要です。

特定の人と関わった後や、環境が変わった後から症状が出ている場合は、霊的影響も含めて見直してみてください。

⑥ 深呼吸が苦手、呼吸が浅い

呼吸が浅い、深呼吸がしづらい、息が入りにくい感じがする。

まずは、

- ・ 心臓の病気
- ・ 肺の病気
- ・ 甲状腺疾患

などがないか確認してください。

また、猫背や肩周りの硬さ、ストレスによって呼吸が浅くなることもあります。しかし、リハビリの現場では、背中が曲がっている方は多くいますが、必ずしも呼吸が浅いと結びつきはありません。

しかし、

- ・ 病院で異常がない
- ・ 身体を整えても改善しない
- ・ 呼吸法をしても変わらない

場合は、身体以外の影響も考える必要があります。

本音を我慢している状態や、霊的影響によって呼吸が浅くなっている場合もあります。

⑦ 胸が痛くなる、締め付け感がある、灼熱感がある

胸の痛みや締め付け感、灼熱感がある。

まずは、

- ・ 心臓の病気

- ・ 肺の病気
- ・ 内科的疾患

などがないか確認してください。

胸の症状は重要なサインであるため、気になる場合は必ず医療機関へ相談してください。

しかし、

- ・ 検査で異常がない
- ・ 体温は正常
- ・ 急に症状が出たり消えたりする

場合は、別の視点で見直す必要があります。

医療的な問題がなく、原因不明の胸の違和感が続く場合は、霊的影響も含めて見直してみてください。

⑧ 皮膚の痒み、ぶつぶつが出る

皮膚の痒みやぶつぶつが繰り返し出る。

まずは、

- ・ アレルギー
- ・ アトピー
- ・ 糖尿病
- ・ 腎臓疾患

などがないか確認してください。

また、洗剤や食べ物が原因の場合もあります。

しかし、

- ・ 検査で異常がない
- ・ 原因が分からない
- ・ 特定の人や場所で悪化する

私は、検査をし、普通の人基準の数値より10倍以上ありました。

しかし、今は特定の人や場所でしかかゆみはでないの
で、アレルギー体質だからと決めつけない方が
良いです。霊的影響も含めて見直してみてください。

⑨ 鼻がむずむずする

鼻がむずむずする、くしゃみが出る、花粉症のような症状がある。

まずは花粉症やアレルギーを確認してください。

しかし、

- ・花粉の時期ではない
- ・アレルギーが見当たらない
- ・特定の人や場所で症状が出る

場合は、身体以外の影響も考える必要があります。

⑩ 風邪のような倦怠感がある

身体がだるい、熱っぽい、風邪のような症状が続く。

まずは、

- ・感染症
- ・貧血
- ・糖尿病
- ・肝機能障害

などがいないか確認してください。

しかし、

- ・ 体温は正常
- ・ 検査で異常がない
- ・ 症状が出たり消えたりする

場合は、霊的影響も含めて見直してみてください。

⑪ 視界が暗い、視力が低下した感じがする

視界が暗い、ぼやける、急に見えにくくなった感じがする。

まずは眼科で、眼圧検査を含めて

- ・ 白内障
- ・ 緑内障
- ・ 網膜疾患

などがいないか確認してください。

しかし、

- ・ 検査で異常がない
- ・ 急に視界が明るくなったり暗くなったりする
- ・ 整体後に見え方が変わる

場合は、身体以外の影響も考える必要があります。

⑫ 頭痛、頭が熱い感じがする

頭痛や頭が熱い感覚がある。

まずは、

- ・ 脳の病気
- ・ 感染症
- ・ 高血圧

などがいないか確認してください。

また、吐き気や手足のしびれを伴う場合は早めの受診をおすすめします。

しかし、

- ・ 検査で異常がない
- ・ 体温は正常
- ・ 原因が分からない

場合は、霊的影響も含めて見直してみてください。

⑬ やる気が出ない、決めたことができない
やるべきことは分かっているのに動けない。

誰でも気分の波はあります。

しかし、

- ・ 計画は立てられる
- ・ やることは分かっている
- ・ 責任感もある

にも関わらず動けない場合は注意が必要です。

生き方や在り方を見直しても改善しない場合は、霊的影響も含めて見直してみてください。

⑭ 落ち着きがない、些細なことが気になる

落ち着かない、集中できない、周囲が気になりすぎる。

発達障害や精神的な問題が関係する場合があります。

全てを発達障害と決めつけるのではなく、人間関係や環境、霊的影響も含めて見直してみてください。

⑮ 感情や思考が止まらない

感情や思考がぐるぐる巡り続ける。感情や思考は誰にでもあります。

しかし、

- ・自分なりに整理している
- ・感情とも向き合っている
- ・生き方も見直している

にも関わらず繰り返す場合は注意が必要です。

身体だけでなく、霊的影響によって思考や感情が乱されている可能性もあります。

⑯ 食事量は変わらないのに体重が減少する

食事量や運動量が変わっていないのに体重が減少する。

まずは、

- ・ 糖尿病
- ・ 甲状腺疾患
- ・ 消化器疾患
- ・ がん

などを確認してください。

急激な体重減少は医療機関での確認が優先です。

しかし、

- ・ 検査で異常がない
- ・ 原因が分からない
- ・ 他の項目にも複数当てはまる

場合は、身体以外の影響も含めて見直してみてください。

【境界線ワーク】

目を閉じて深呼吸をします

そして、自分の周りを光や膜で包むイメージをしてみてください。

色は自由ですが、赤い膜や糸などがおすすめです。

「私は私、相手は相手」と心の中で唱えます。

特別な修行は必要なく、これぐらいの結界はできます。
他人との境界線を分ける為です。

【自分に戻るワーク】

今回の16項目の中で、一番気になったものを書いてください。

1その症状は、あなたに何を伝えようとしていると思いますか？

2今の自分が、本当に望んでいることは何ですか？

3今日からできる小さな一歩を書いてみましょう。

最後までお読みいただきありがとうございました。このPDFが、本来の自分へ戻るヒントになれば幸いです。

陰陽整体師 渡邊 裕之