

## 補足知識PDF

今日もお疲れ様でした。  
それでは補足部分をPDFにしておきますね。

### ■はじめに

今回のメソッドは自分の状態を「意識」して「自覚」することで状況を改善する内容になります。

物理的な損傷が無いのに痛みが生じるケースというのは

- ・過度の緊張やストレス
- ・神経的な乱れや疲労
- ・過去の体験からくる痛みのフラッシュバックや残滓的な記憶

などいくつかのパターンが考えられます。

痛みというものは、体があなたに「気付いてほしい」と出している正当な痛みだけでなく、身体機能上は問題無いはずなのに痛みの記憶が体にメモリーされて、それが悪さをしているケースもあります。

こうした「痛みのバグ」とも言うべき肉体の誤動作は、あなた自身が自覚し、ちゃんと受け取ることで必要以上の痛みのシグナルを出さないようコントロールする事も可能です。

「痛みのシグナル」を理解して受け止めてあげれば、体は必要以上に痛みを出しません。しかしこれを無視すると、逆に肉体は「あなたの自意識がこの痛みに気付いていない」と勘違いして、更なる痛みをシグナルとして放出してしまうケースもあります。

これは寝坊している人を起こす作業に似ているかもしれません。

最初は単なる声かけですが、それでも起きないと体を揺すり、それでも起きないと布団を引きはがし、それでも起きなければやがてはバケツを打ち鳴らしたり、水をかけたりして起床を促す…そんなエスカレートする流れにも似ていますね。

特に頭痛などは、ちょっとした体調変化や緊張からもおこりやすいもので、そうしたものに長時間気持ちを煩わされるのは非効率的ですからね。

このメソッドを利用して軽くバランスを整えていくと良いかもしれません。

## ■注意事項

言うまでもありませんが、このメソッドは「物理的な怪我や機能的な障害が無い場合の痛みに対してのアプローチ」になります。

ですから重大な機能障害や怪我に対して効果を発揮する内容ではありません。

※重度の病気や痛みをこのメソッドで抑えるのは得策ではありませんし、そうしたケースでは、しかるべき機関で適切な治療を受けてくださいね。

## ■痛みに関して

これは物理的に生じた怪我や機能的な障害から引き起こされたものでない場合には、以下のような要因が考えられます。

### ・心因性のもの

無意識的な心の抑圧、ストレス、状況・環境による心身の緊張、ネガティブな思考、押さえ込んだ感情(怒りや不安、恐怖など)

こうした心の要素や押さえ込んだ感情は、時として体に大きな痛みとして現れることがあります。

### ・酸素不足

浅い呼吸や筋肉の疲労、緊張による酸素不足からくる痛み。

### ・自律神経の乱れ

生活の乱れや忙しさ、ストレス等から来る神経系の乱れ。

このように痛みは物理的な傷や機能障害以外の原因によって引き起こされる事もあり、偏頭痛などは無自覚に封じ込めた感情の抑圧(特に怒りや不安)によって引き起こされるケースも数多くあります。

今回のイメージングバックペインはこのようなケースの傷みにも有効な内容となります。

## ■ワンポイント「痛みを恐れない」

痛みは一般的には体の不調を知らせるためのシグナルと言われています。

この痛みシグナルは物理的な怪我に気付くためには有効な機能なのですが、心因から来る痛みに関しては逆に仇となるケースがあります。

心因から来る痛みとは、抑圧された感情や心に意識を向けさせないよう、それを誤魔化するために脳がフェイク情報として痛みを発信するケースですね。

この場合には問題は痛みではなく「感情」の方にありますので、「自分は今、怒りや恐怖を感じている…」などの自覚や、脳に対して「カラクリは見破ったから、余計な痛みは発さないでくれ」と命じるだけでも、人によっては劇的に痛みをやわらげることが可能です。

こうした心因に起因する痛みのケースは意外に数が多く、「物理的には健常なのに何故か体が痛い…」という時には心因性の痛みも疑って、一度ご自身の心や感情の状態を探ってみるのも良いかもしれませんね。

心因性の緊張やネガティブな思考をほぐすには、ゆらぎちゃんが教えているココロマスターサイドSの1巻。

ポジティブな心の栄養素を補給する「ココロの栄養」

[http://www.dlsite.com/home/work/=product\\_id/RJ178970.html](http://www.dlsite.com/home/work/=product_id/RJ178970.html)

特殊な瞑想で心を穏やかにする3巻の「シズカになる」

[http://www.dlsite.com/home/work/=product\\_id/RJ181930.html](http://www.dlsite.com/home/work/=product_id/RJ181930.html)

恋ちゃんが教えているスマートシンキング4巻、感情を俯瞰して扱う「エモーションスライダー」

[http://www.dlsite.com/home/work/=product\\_id/RJ179992.html](http://www.dlsite.com/home/work/=product_id/RJ179992.html)

などを学ぶのも良いアプローチ方法かもしれません。