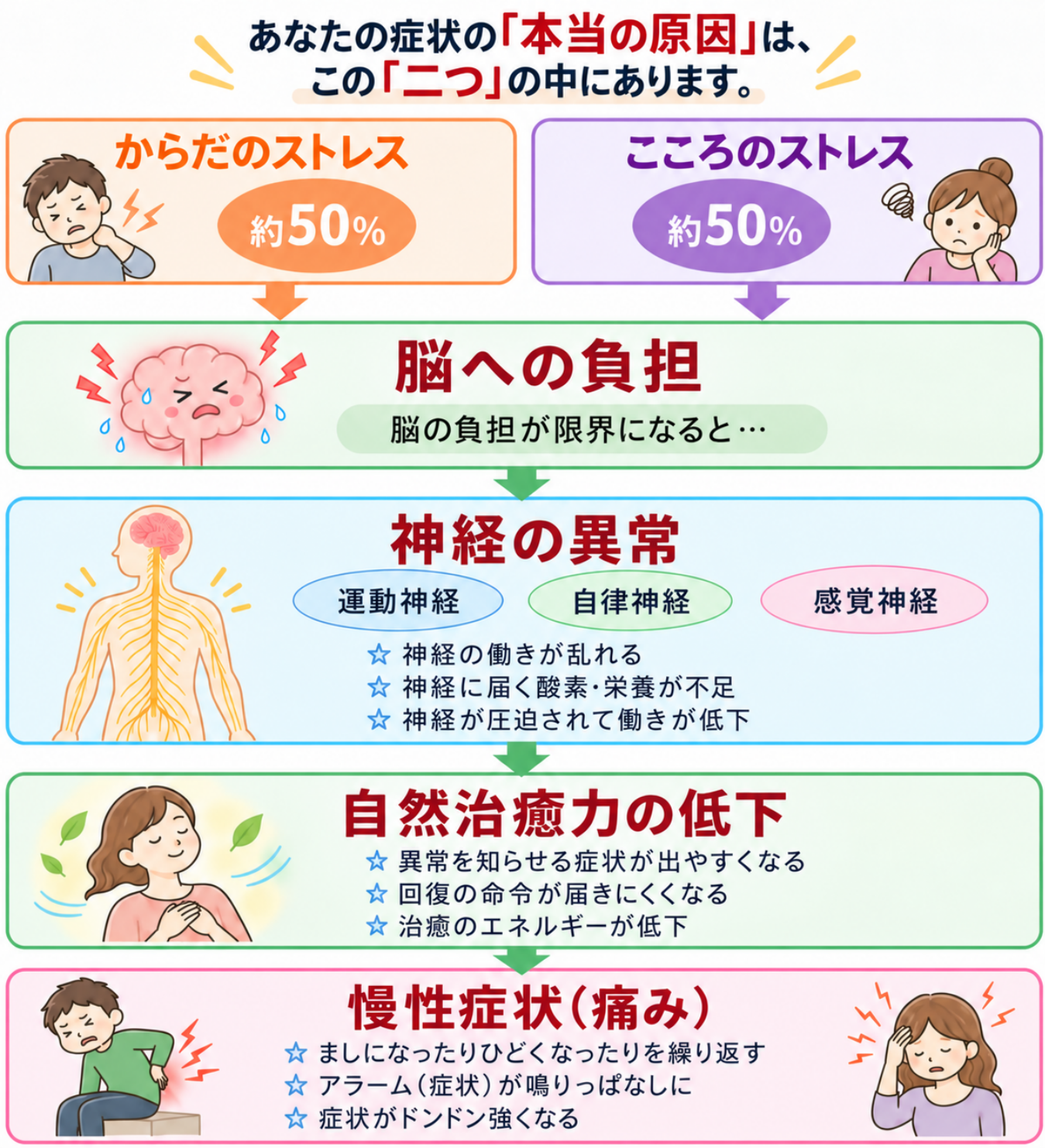
症状の原因と対策について



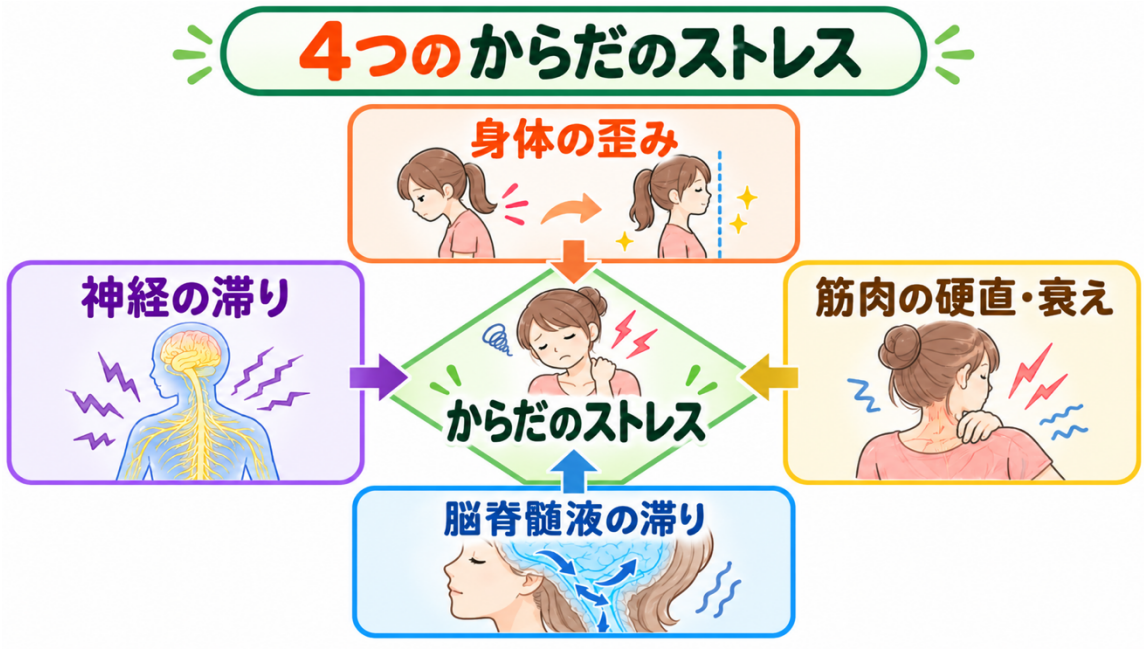
整体院 きなり・高槻院

（Kinari ファイル③）

＝症状の原因（図解）＝


あなたの症状の「本当の原因」は、
この「二つ」の中にあります。
からだのストレス
約50%
こころのストレス
約50%
脳への負担
脳の負担が限界になると…
神経の異常
運動神経
自律神経
感覚神経
☆ 神経の働きが乱れる
☆ 神経に届く酸素・栄養が不足
☆ 神経が圧迫されて働きが低下
自然治癒力の低下
☆ 異常を知らせる症状が出やすくなる
☆ 回復の命令が届きにくくなる
☆ 治癒のエネルギーが低下
慢性症状（痛み）
☆ ましになったりひどくなったりを繰り返す
☆ アラーム（症状）が鳴りっぱなしに
☆ 症状がドンドン強くなる

＝からだのストレスとは？１＝



①　身体の歪み

（身体の歪みとは？）

☆真っ直ぐか曲がっているかという単純なものではありません。

☆人の身体はもともと、左右・前後に多少のアンバランスがあります。

☆その人にとって「良いバランスかどうか」が大切になります。

②　筋肉の硬直・衰え

（筋肉の硬直や衰えの影響）

☆筋肉が硬い状態だと、血管や神経が圧迫され、回復の命令も
届きにくくなります。こりを感じたり、痛みも出やすくなります。

☆筋肉が衰えてくると、バランスが保ちにくくなり、
疲れも出やすくなります。

＝からだのストレスとは？２＝

③　神経の滞り

（神経の滞りの影響）

☆神経の流れが滞ると、「自然治癒力」も発揮されにくくなります。

☆また、「自律神経」のバランスも乱れやすくなります。

☆神経の滞りがある場合は、その状態を整えていくことが大切です。



④　脳脊髄液の滞り

（脳脊髄液とは？）

☆脳や脊髄のまわりを循環している大切な体液です。

☆脳や神経を守り、正常に働くための環境を支えています。

☆この流れが滞ると、自律神経のバランスにも影響しやすくなります。

＝こころのストレスとは？１＝



①　マイナス思考

（マイナス思考について）

☆女性は慎重に考えたり、心配事を先回りして考えやすい方もいます。

☆一つの出来事を、どう捉えるかで、心への負担は変わってきます。

☆マイナス思考そのものが悪いわけではありません。

プラス思考とのバランスが大切です。

②　ネガティブ感情

（ネガティブ感情とは？）

☆不安・心配・イライラ・悲しみ・嫉妬などの

心に負担がかかりやすい感情のことです。

☆ネガティブ感情そのものが悪いわけではありません。

ポジティブ感情とのバランスが大切です。

＝こころのストレスとは？２＝

③　過去のトラウマ

（過去のトラウマとは？）

☆自分では受け止めきれないほど強い体験によって、

　心に大きな傷やストレスが残ってしまう状態のことです。

☆過去のトラウマがあっても、必ずしもすべてを解決しなければ、

　症状が良くならない、ということではありません。



④　人間関係の問題

（人間関係の問題について）

☆私たちの精神的ストレスの多くが、

　人間関係の問題だとも言われています。

☆良質な人間関係を作ったり、問題を解決していくことは、

　心身の健康を保つ上でとても大切な要素です。

☆特に、簡単には距離を置きにくい親や家族など、身近な人との関係は、

　心身の健康に大きく影響することがあります。

＝心身のストレスを増やす　その他の原因＝



日常生活や環境の影響が積み重なると、

「4 つのからだのストレス」「4 つのこころのストレス」が強くなり、

症状につながりやすくなります。

＝「からだのストレス」対策＝


4つのからだのストレスへのアプローチ
身体の歪み
歪み調整
神経の滞り
神経バランス調整
筋肉の硬直・衰え
筋肉調整
全身を
総合調整
＝脳・神経リメイク整体＝
脳脊髄液の滞り
自律神経調整
生活習慣アドバイス
栄養&
サプリ
皮膚・日用品
睡眠&
休養
運動&
姿勢
依存性
対策

＝「こころのストレス」対策＝


4つのこころのストレスへのアプローチ
マイナス思考
心理学プチ講座
考え方のクセを整え、心を前向きに
過去のトラウマ
心理セラピー
（トラウマ軽減セラピー）
つらい経験を整理し
安心できる自分へ
こころを
総合調整
＝心身ストレス解放療法＝
ネガティブ感情
心理セラピー
（ネガティブ感情除去セラピー）
イライラや落ち込みなどの
感情を整理し、心を軽くする
人間関係の問題
人間関係改善講座
家族や職場などのストレスを減らし
よりよい人間関係を築く
人生心理相談
LINE
LINE相談
気軽に相談できる
ZOOM相談
自宅から相談できる
運命鑑定カウンセリング
人生の流れや強みを知り
これからのヒントに
心理カウンセリング
じっくり話して
心を整理する

＝あなたに合わせたケアの進め方＝



すべてを行うわけではありません。

その時の心身の状態や目標に合わせて、

必要なものを組み合わせながら進めていきます。