KINDLE購入者限定・特典①

あなたの生きづらさを、
身体から読み解くBOOK

自分を変える前に、
自分を知る。

感覚過敏・対人緊張・慢性的な疲労。

自分の身体の反応に気づき、心地よく過ごせる条件を見つけるセルフワーク。

神戸元町整骨院KU

柴垣 有世 / オステオパス・柔道整復師

自然体で、生きる。

その生きづらさを、
身体から考えてみませんか？

人と会うだけで疲れてしまう。
相手の表情が気になって、いつも緊張している。
休んでいるはずなのに、なかなか力が抜けない。

そんな自分を、「気にしすぎ」「もっと頑張らなければ」と責めたことはありませんか？

でも、少し考えてみてください。

その生きづらさは、本当に気持ちや性格だけの問題でしょうか？

> 緊張すると、肩に力が入る。
> 不安になると、呼吸が変わる。
> 安心できる相手といると、身体が楽に感じられる。

私たちの心と身体は、互いに影響し合っています。

生きづらさには、発達特性、生活環境、睡眠、過去の経験、身体の状態など、さまざまな要因が関係することがあります。だからこそ、一つの原因に決めつけないことが大切です。

このワークブックでは、オステオパシーの「身体を全体から観る」という考え方も参考にしながら、あなた自身の反応を振り返ります。

自分を変えようとする前に、まずは自分を知ることから。

正解を探す必要はありません。感じたことを、あなたのペースで記録してみてください。

あなたの身体は、
どんな反応をしている？

15項目のセルフチェック / 最近の自分に当てはまる項目をチェックしてみましょう。

① 感覚の敏感さ

☐ 周囲の音や人の気配が気になりやすい

☐ 人混みやにぎやかな場所にいると疲れる

☐ 強い光や、複数の刺激が重なる環境が苦手

② 身体の緊張

☐ 気づくと首や肩に力が入っている

☐ 歯を食いしばっていることがある

☐ 緊張すると呼吸が変わる気がする

③ 人間関係

☐ 相手の表情や声色が気になる

☐ 人と会ったあと、どっと疲れる

☐ 断りたいのに断れないことがある

④ 疲労と回復

☐ 予定が続くと回復に時間がかかる

☐ 疲れていても、つい頑張ってしまう

☐ 休んでいても、頭の中で何かを考えている

⑤ 安心感

☐ 一人でいても落ち着かないことがある

☐ 何もしない時間に、そわそわすることがある

☐ 安心できる場所や時間が思い浮かびにくい

チェックを終えたら

特に気になった項目を、一つ選んでください。

それは、どんな場面で起こりやすいですか？

チェック数による診断やタイプ判定は行いません。大切なのは、自分の特徴を良い・悪いで判断せず、理解するための手がかりにすることです。

あなたの身体の反応パターンを見つけよう

身体は、どんな場面で反応している？

例えば、こんな経験はありませんか？
会議で突然、意見を求められた。肩に力が入り、心臓がドキドキする。「間違えたらどうしよう」と考える。なるべく目立たないように、短く答える。会議が終わると、どっと疲れを感じる。

こうした出来事、身体の反応、考え方、行動は、互いに影響し合うことがあります。では、あなたの場合はどうでしょう？

私の身体の反応MAP

① どんな出来事がありましたか？

↓

② そのとき身体にどんな変化がありましたか？

↓

③ どんな気持ちや考えが浮かびましたか？

↓

④ どんな行動を取りましたか？

↓

⑤ あとから、どんな状態になりましたか？

もう一つ、考えてみましょう。
同じような出来事があったとき、少しでも楽に過ごせる条件があるとしたら、何でしょうか？

安心感を育てる3つのセルフワーク

リラックスしようと、頑張らなくていい。

大切なのは、身体を無理に変えようとすることではありません。今の自分が何を感じているのか、心地よい範囲で観察してみましょう。

WORK 01｜足裏と床の接点を感じる 目安：30秒〜1分

椅子に座り、無理のない範囲で足裏を床につけます。かかとや足の指など、床に触れている場所を観察します。姿勢を正そうとしたり、特別な感覚を探したりする必要はありません。

気づいたこと：

WORK 02｜心地よいものを探す 目安：1〜2分

部屋の中を、無理のない範囲で見渡します。好きな色、観葉植物、窓から見える空など、少しでも心地よく感じるものを一つ探してみましょう。

見つけたもの：

WORK 03｜身体の変化を観察する 目安：1〜2分

首、肩、手、背中など、意識を向けても負担の少ない場所を一つ選びます。温かい、冷たい、重い、軽い、何も感じない。どんな答えでも構いません。

気づいたこと：

大切なお約束
・無理に力を抜こうとしない ・目を閉じたり、呼吸を変えたりする必要はない
・不快感や不安が強くなったら中断する ・何も変わらなくても失敗ではない

あなたにとって取り組みやすい方法を、一つ選べれば十分です。

7日間の身体観察シート

変わるためではなく、自分を知るための7日間。

日常生活の中で、自分の身体がどんなときに緊張し、どんなときに楽になるのかを振り返ってみましょう。毎日書けなくても構いません。1日1〜3分程度を目安に、気づいたことを記録します。

日	印象に残った場面	身体の反応	楽になったこと・心地よかったこと
1日目			
2日目			
3日目			
4日目			
5日目			
6日目			
7日目			

7日間を振り返って

① 緊張や疲れを感じやすかったのは、どんなとき？

② 比較的、楽に過ごせたのは、どんなとき？

③ 今まで気づかなかった、自分の特徴は？

私の小さな一歩 今週、無理なく取り入れてみたいことを一つだけ。
私は、＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿を試してみたい。 できなくても、大丈夫。

セルフケアがうまくいかない理由

**「何をするか」より、
「どんな状態でするか」。**

深呼吸をしてみる。ストレッチをしてみる。リラックスしようと意識してみる。いろいろなセルフケアを試しているのに、なかなか楽になれない。そんな経験はありませんか？

もしかすると、方法が今の自分に合っていないのかもしれません。タイミングが違うのかもしれません。あるいは、頑張ってリラックスしようとすること自体が、負担になっている場合もあります。

僕は、セルフケアでは「何をするか」だけでなく、「どんな状態で取り組むか」にも目を向けることが大切だと考えています。

オンライン体験セミナー
「何をするか」より、「どんな状態でするか」

頑張るセルフケアから、自分を理解するセルフケアへ。

このセミナーでは、自分の身体の状態を観察しながら、無理のないセルフケアの考え方や方法を、実践を交えて学びます。

こんな方におすすめです。
・セルフケアを試しても、手応えを感じにくい
・緊張していることには気づくけれど、どう向き合えばよいかわからない
・自分に合った方法を見つけたい ・心と身体のつながりを、もっと知りたい

［オンラインセミナーの詳細・開催日程を見る］

https://peatix.com/group/16598691

※開催日程・参加費は専用ページでご確認ください。講座は医療的な診断・治療を目的としたものではありません。

おわりに

自分を責める人生から、自分を理解する人生へ。

ここまで、このワークブックに取り組んでくださり、ありがとうございました。何か、新しい発見はありましたか？

自分の身体が思っていた以上に緊張していた。人と会うこと自体よりも、特定の環境が負担になっていた。意外な場所や時間に、心地よさを感じていた。そんな気づきがあったかもしれません。

反対に、何もよくわからなかったという方もいるでしょう。それで構いません。自分を理解することは、一度のワークで完成するものではありません。

僕がオステオパシーを通して大切にしているのは、
「症状だけを診ない。その人を観る。」

生きづらさを感じている自分を、すぐに否定するのではなく、少し広い視点で観てみる。

自然体で、生きる。

著者紹介
柴垣 有世（しばがき ありとし）
神戸元町整骨院KU 院長
柔道整復師（国家資格）・オステオパス

公式サイト：https://osteopathy-ku.com/

さらに自分を知りたい方へ
特典②「7つのAIセルフインタビュー＋自己理解レポート」、特典③「AI自己理解ナビ」もご用意しています。

［3大特典ページ］
https://osteopathy-ku.com/kindle/

ご利用上の注意
本ワークブックは、自己理解と一般的な健康教育を目的としたものです。発達障害、トラウマ、神経系の状態、その他の疾患を診断するものではなく、医療・心理療法の代わりにはなりません。

身体の感覚に注意を向けることで不安や不快感が強くなる場合は中断してください。強い症状や生活上の困難が続く場合は、適切な医療・心理の専門家にご相談ください。

© 神戸元町整骨院KU. All rights reserved.