


痛みの履歴書

体が伝えたかった人生からのメッセージ

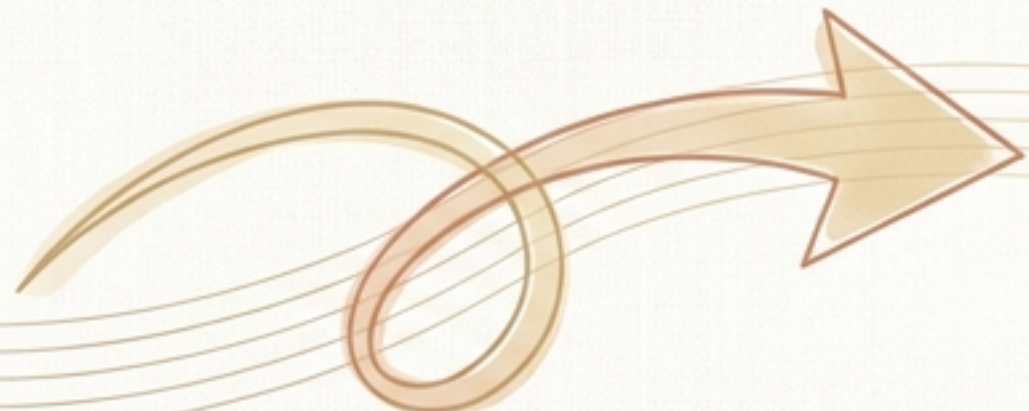
GOEN屋 ゴエ

痛みは敵でも、不調は失敗でもありません。




敵・失敗

「また肩が張っている」
「疲れが抜けない」



私たちは不調が出ると
「早く治したい」「早く消したい」
と考えます。



メッセージ

しかし、もしそれが体からの
大切なメッセージだとしたら？
痛みには、必ず理由があります。

新しい視点へのシフト

一般的な対処法

治す・消す

排除すべき敵

体のみ



機械の修理

GOEN屋の視点

読み解く・整える

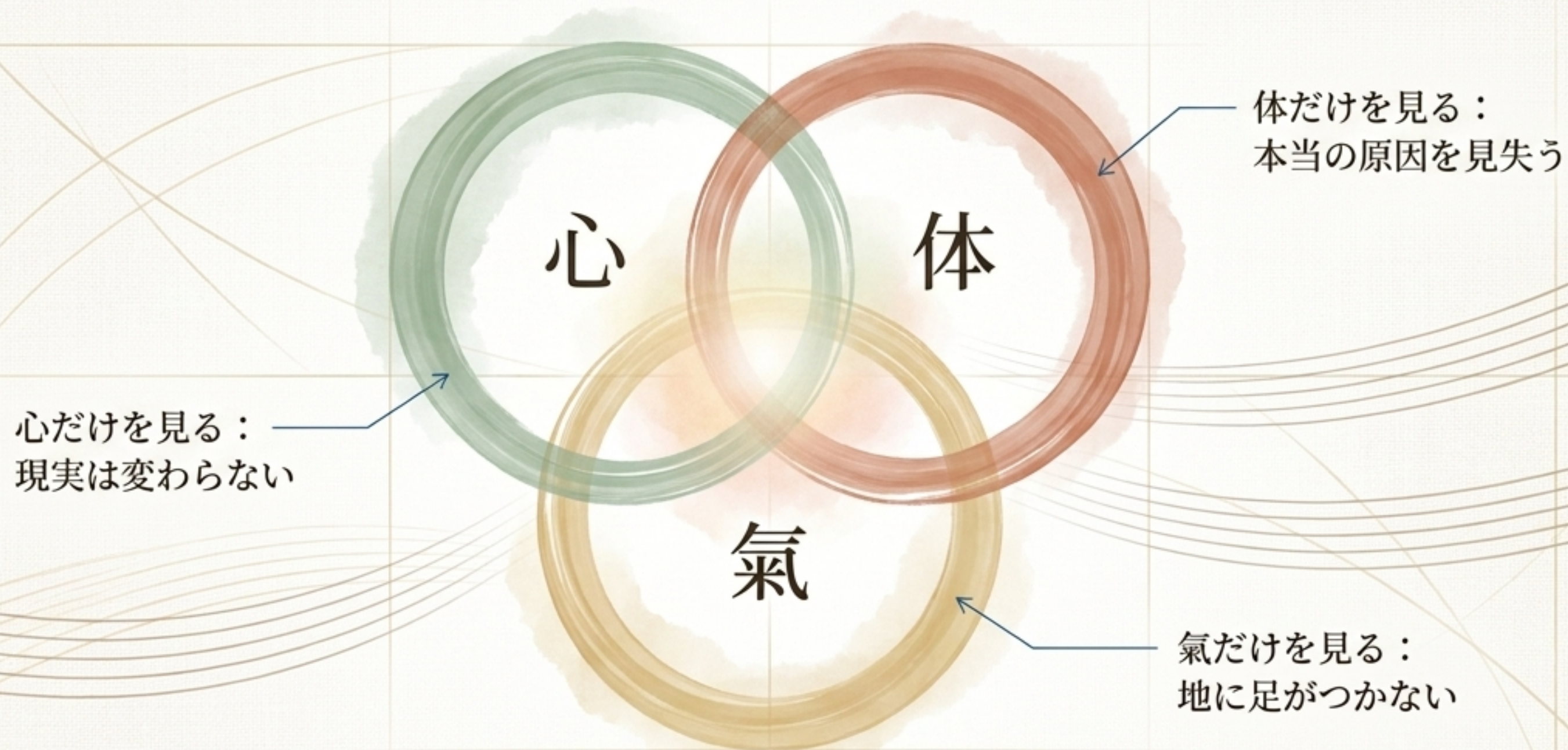
人生からのメッセージ

心・体・氣

楽器の調律



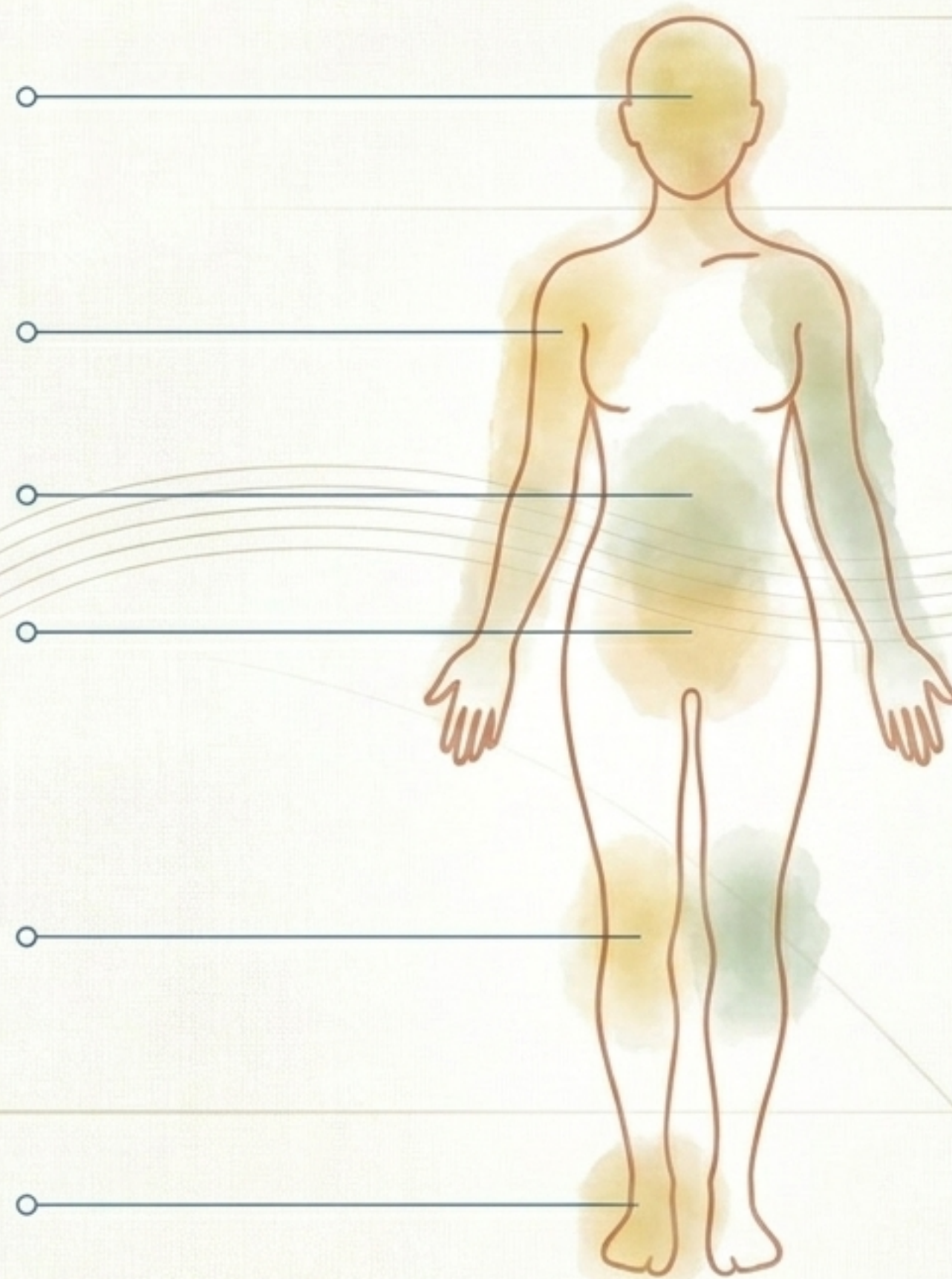
人間は「体・心・氣」の3つでできている



痛みのある場所だけを見ても、本当の原因には辿り着けません。
3つをひとつとして捉える必要があります。

体の声を読み解く翻訳マップ

感覚器官から足先まで、体はあなたの人生の違和感を最初に教えてくれる場所です。
それぞれの部位が持つ「意味」を探ってみましょう。



目・耳・鼻・口：感じる力の場所



目：「見たくないもの」

耳：「聞きたくないこと」

鼻：「受け入れられない現実」

口：「言えない想い」

- 言いたいことを我慢している
- 人に合わせすぎている
- 見ないふりをしている問題がある

首・肩・腕：頑張りすぎていませんか

肩：責任感（肩こりが強い人ほど、
責任感が強く優しい）

腕：行動力

左肩の張り：
家族やプライベートへの気疲れ

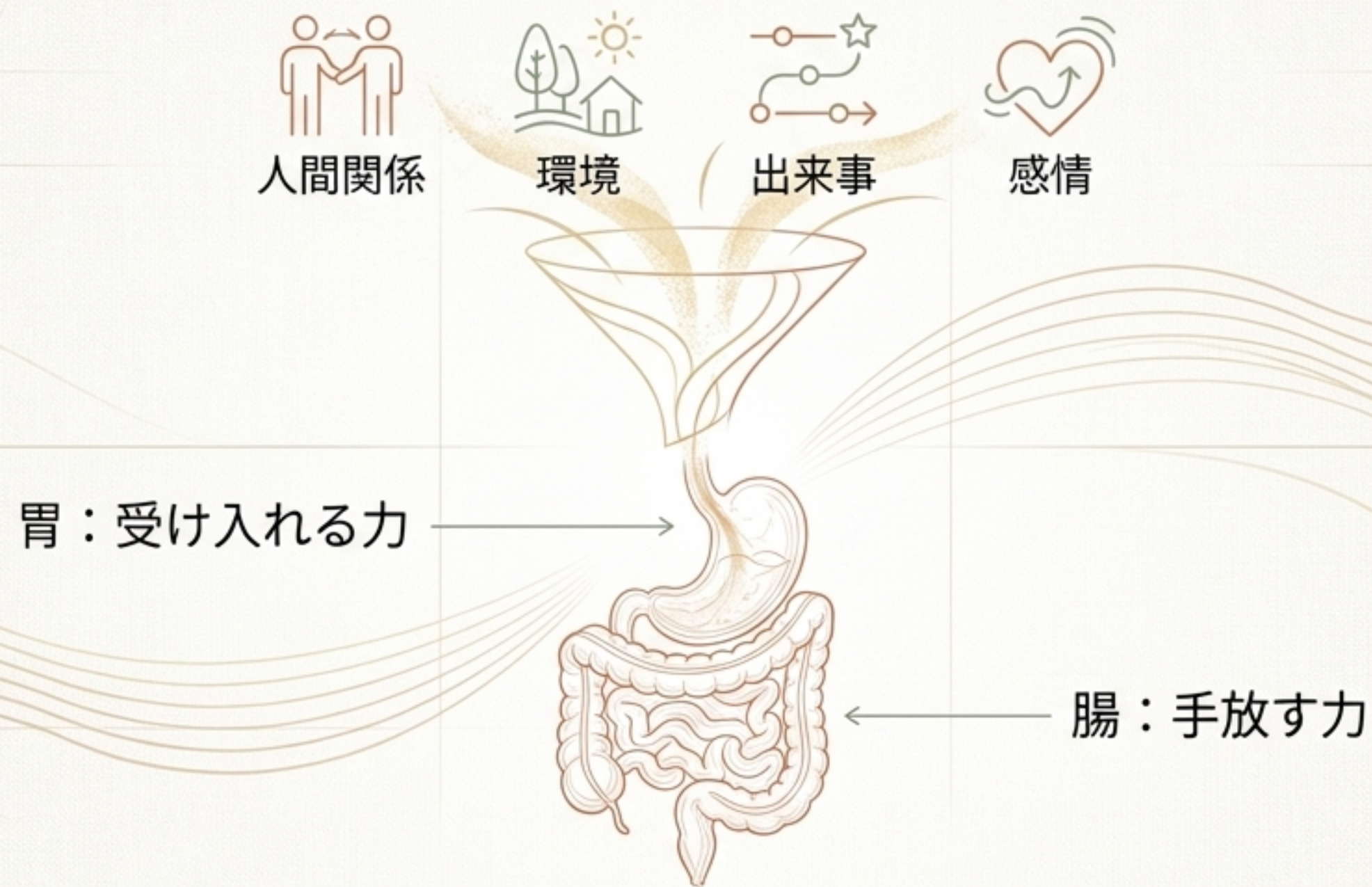
首：柔軟性

肩：責任感（肩こりが強い人ほど、
責任感が強く優しい）

腕：行動力

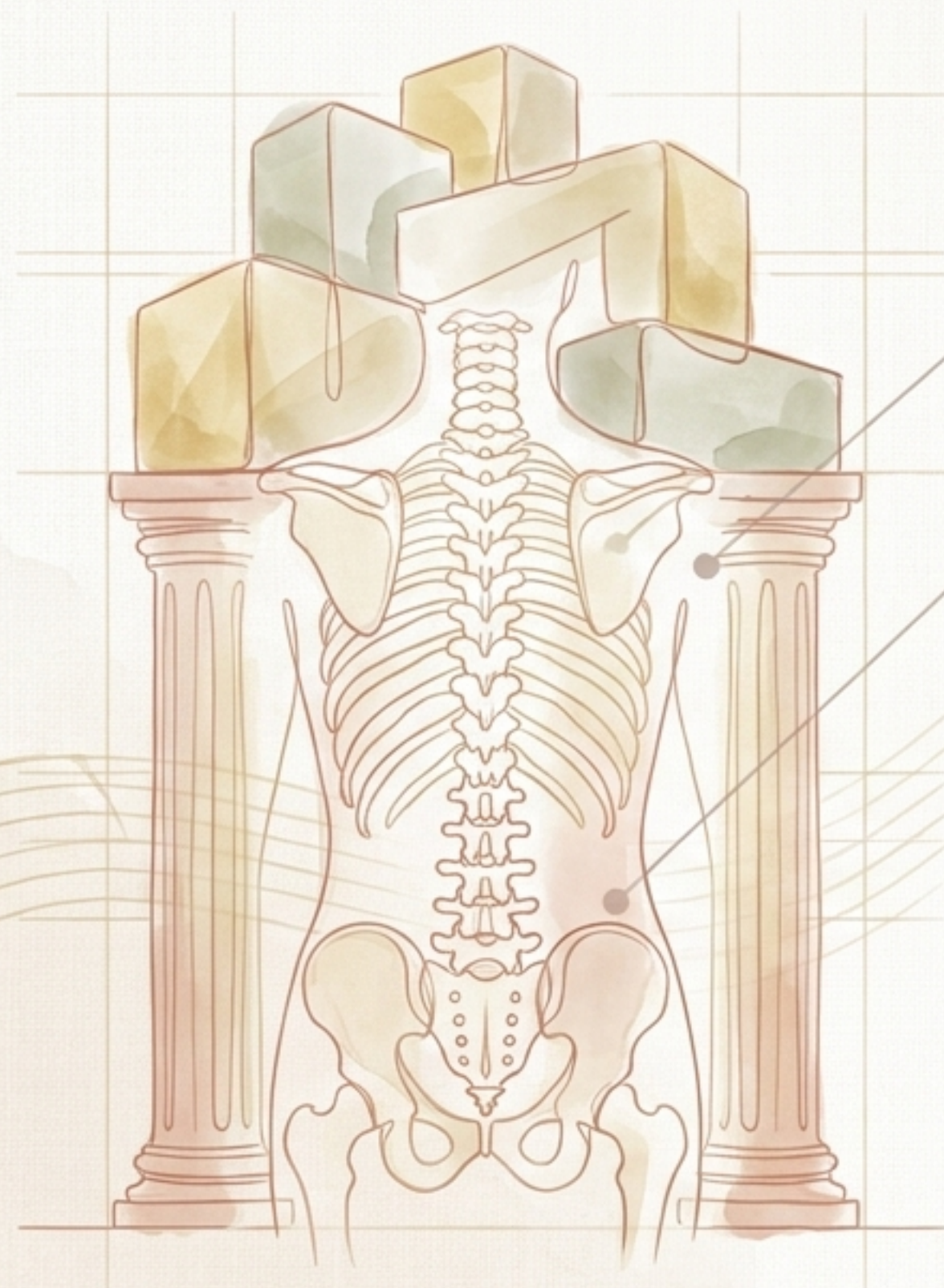
右肩の張り：
仕事や社会へのプレッシャー

胃・腸・内臓：人生を消化する場所



食べ物だけでなく、私たちは「経験」も消化しています。
言いたいことを飲み込み、人の顔色を気にし続けると、内臓は疲弊してしまいます。

腰・骨盤・背中：人生を支え、本音を隠す場所



背中：本音を隠した時に固まりやすい場所。

腰（土台）：お金、仕事、将来、家族、生活。
腰痛が続く人は、何かを「支えすぎている」サイン。

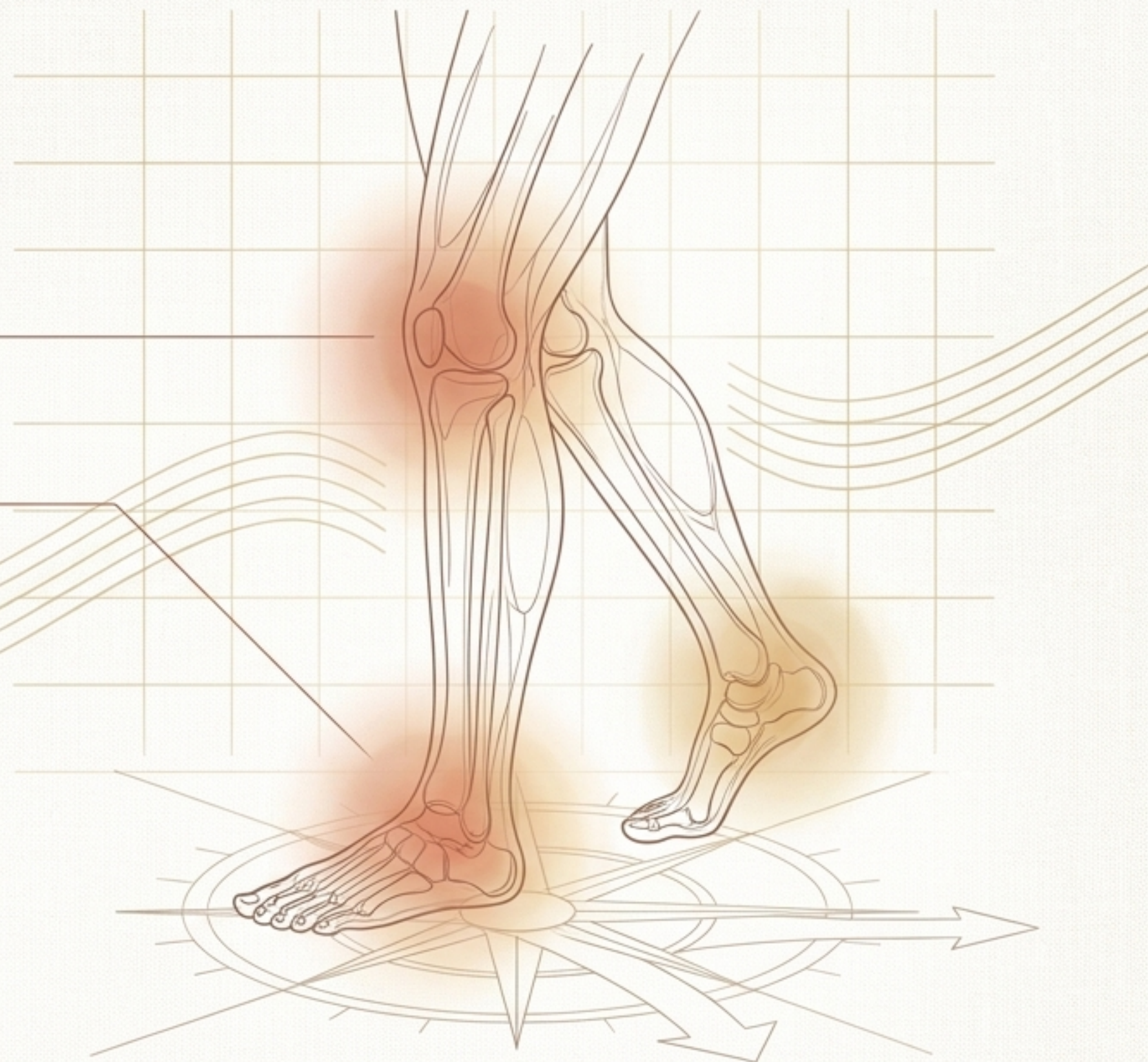
「あなたは今、
何を背負っていますか？」

膝・足：人生の方向性

膝：前に進む力

足：人生の土台

- 本当はやりたいことがある
- このままでいいのか迷っている
- 新しい一歩が怖い

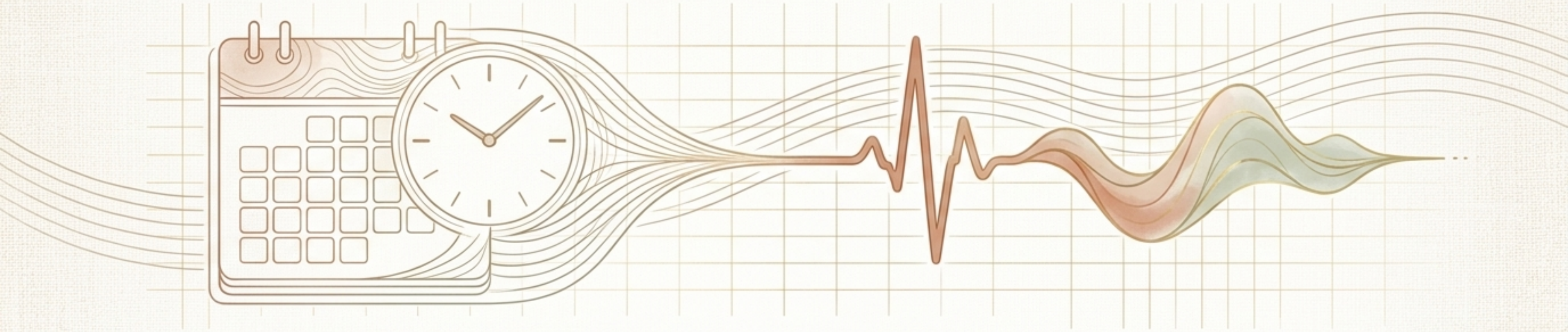


迷いや恐怖がある時、体は「人生の方向性」として膝や足にサインを出します。

体のメッセージ早見表

部位	人生のテーマ	隠れた感情・ストレス
目・耳・口・鼻	感覚・受容	見たくない、言えない想い
首・肩・腕	責任・行動	頑張りすぎ、柔軟性の欠如
胃・腸	消化・手放し	飲み込んだ感情、我慢
腰・背中	土台・本音	お金・将来の不安、隠した本心
膝・足	方向性・前進	新しい一歩への恐怖、迷い

あなたの不調は、いつ頃から始まりましたか？



体は出来事を覚えています。

今の症状が始まった「あの頃」、何がありましたか？

転職

引越し

離婚

結婚

出産

介護

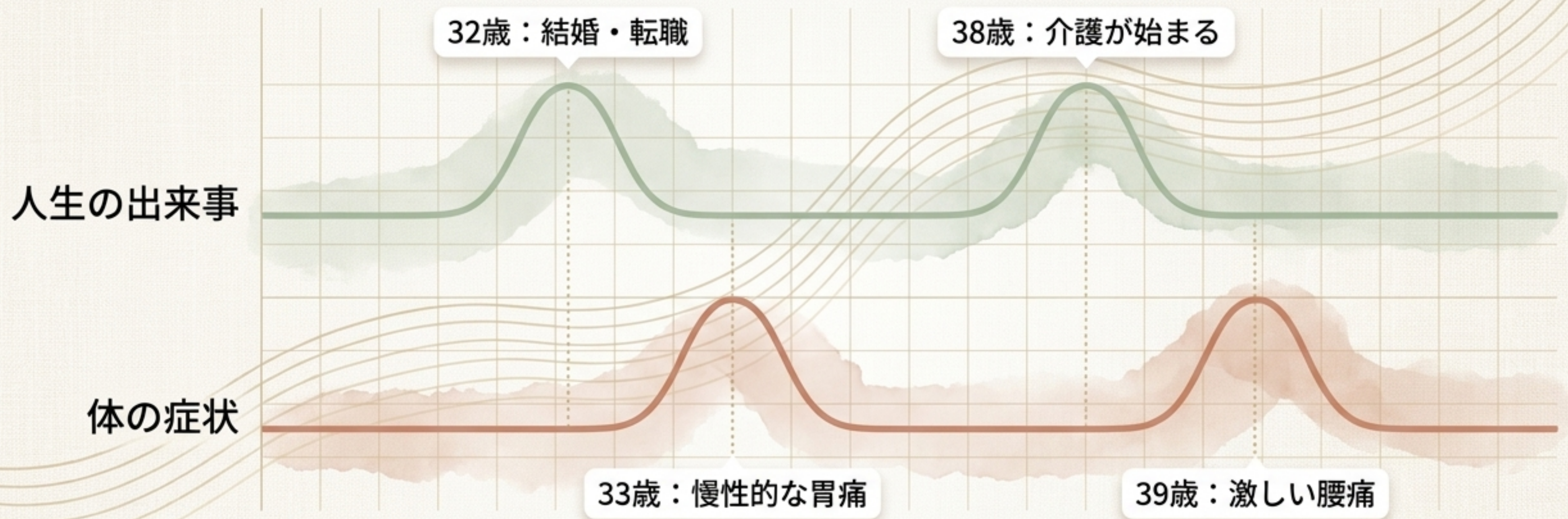
人間関係

仕事

お金...

痛みの履歴書には、必ず「あの頃」が存在します。

痛みの履歴書（視覚化モデル）



出来事の発生から、体がメッセージを発するまでには「時差」があることが少なくありません。

あなたの「痛み年表」を紐解く

年齢： _____

出来事： _____

その時の感情： _____

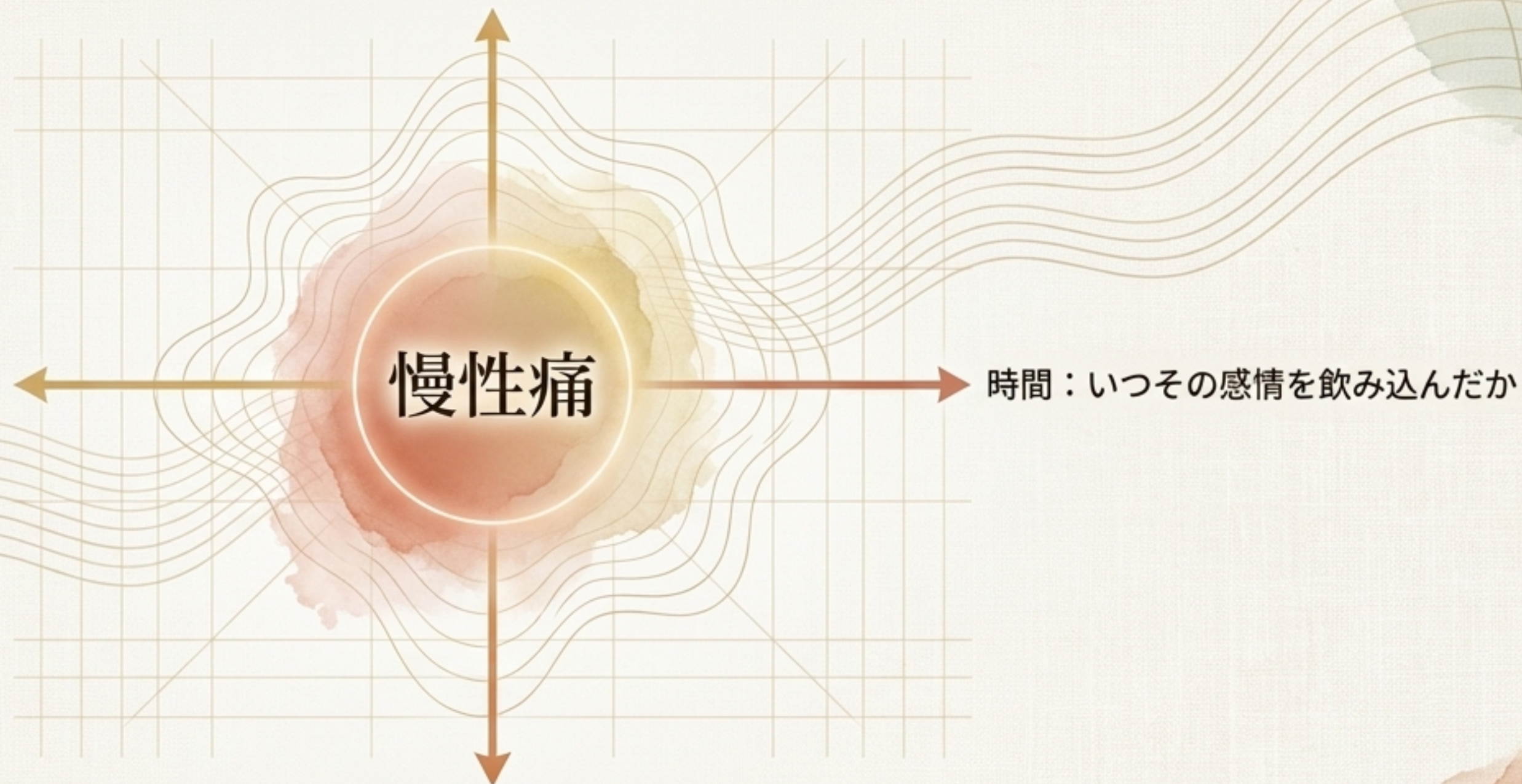
その頃から出た症状： _____

今も続いていますか？： _____

自由に思い出し、書き出してみてください。
そこに、回復へのヒントが隠されています。

痛みとは、空間と時間の交差点

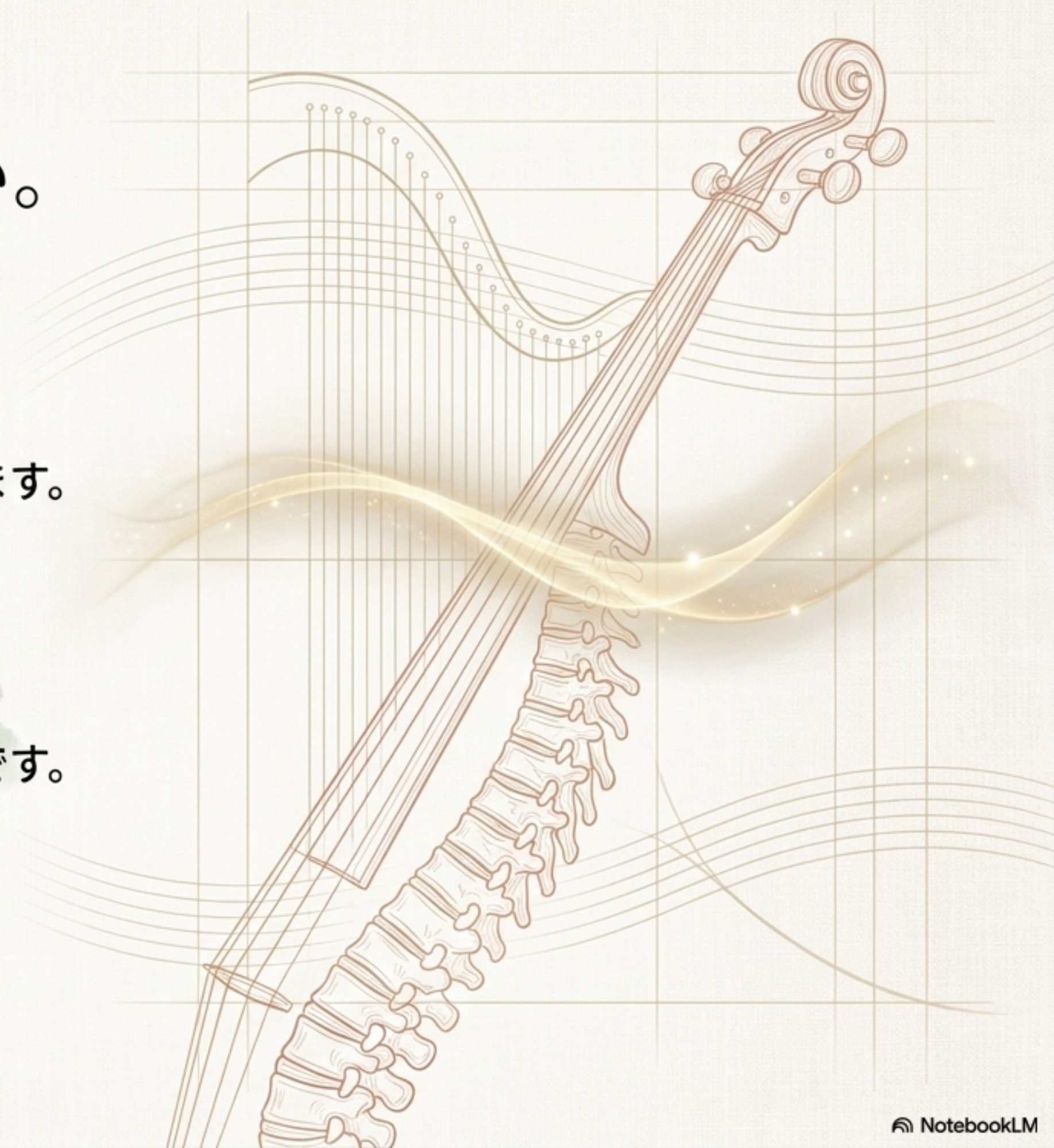
場所：どこにストレスを抱えているか



慢性的な不調は、単なる肉体のエラーではありません。それは「あなたが人生のどこで無理をしたか（部位）」と「いつその感情に蓋をしたか（時間）」が交差する場所に現れる、精巧なサインなのです。

人は壊れているのではない。 少しズレているだけ。

- 理学療法士として28年間、
たくさんの体を見てきて気づいたことがあります。
- 楽器の音が狂った時、
それは「壊れた」ではありません。
ただ張りが強すぎたり、弱すぎたりするだけです。
- 人も同じ。体も、心も、氣も、
本来の状態に戻る力を持っています。



本来の音を取り戻す「調律」



GOEN屋が提供するものは、治療ではなく「調律」です。

あなたが持つ本来の力を引き出し、心・体・氣のバランスを整えること。

もしこの冊子を読んで「あ、これかもしれない」ということがあったなら、それが体からの第一のメッセージです。

心と体と氣を整える専門家 / 理学療法士 (28年の実績) - GOEN屋 ゴエ



治すのではなく、読み解く。
消すのではなく、整える。

痛みには理由があり、回復にも必ず理由があります。
あなたの体の声を、一緒に読み解いてみませんか。

[GOEN屋 Webサイト / お問い合わせ]