

第26回JPHMAコンGRES

『横浜たまプラーザセンター』

瀧澤菜美

たきざわなみ

JPHMA認定ホメオパスNo.1091

ZENメソッド修得認定No.0527

JPHF認定インナーチャイルドセラピストNo.0392

死にたい思いが消えたパニック症の改善
ホメオパシーとヒプノセラピー（催眠療法）の可能性

©2025JPHMA 瀧澤菜美

35歳 3児のママ（8歳・5歳、0歳）

死にたい思いが強いということで
ヒプノセラピー（催眠療法）のセッションから
インナーチャイルド癒しに
取り組んでいるクライアントです
2024年6月より

主訴

1・実両親との親子関係

両親の支配や囚われから抜け出せない

2・パニック障害

主な症状は⇒急な不安感、吐き気、動機、めまい

パニック障害になってからは些細なことでもパニックになる

3・PMS（月経前症候群）

4・漠然とした不安感・死にたい想い

ご両親や旦那さんとの関係について

両親の支配や囚われから抜け出せない

両親から受けてきた疎外感、劣等感

夫からの存在否定などで

パニック発作 恐怖・怒り・悲しみが強い



育った家庭環境で 現在に影響していると感じる事がありますか？

両親に言われるがままに育てられてきた
親の言うことは絶対だった
両親の激しいケンカが多く、怖かった

一番辛かったことは？

『あいつさえいなければ…』と
自分の存在を否定されたこと(両親、夫)



パニック症について

暗いところが怖い
災害や緊急地震速報



両親。夫。夫の両親や親戚（身内） ・ 病気や死

経緯

パニック障害→大学4年のとき、運動部で主将代理を任され、大会が終わった数日後に**パニック発症**。4年間で治療終了(断薬)。その後、夫の精神的DVにより(たぶん)**再発**。東日本大震災、些細なことでもパニックになる。

どんな時が不安になる？

心気症（病気不安） 自分の体や健康にすごく**不安**になる

お金がないことが不安

何事も**不安**になりやすい。不安症である



経緯

1人目の出産時に、**妊娠高血圧症**になったのをきっかけに
極度の**病気不安**になり、生活に支障が出るほど
ほぼ毎週か隔週で病院を受診しまくる日々が続く

(2人目は**切迫早産**で入院ながらも、高血圧症にはならず
出産し極度の病気不安からは解放される。)

どんな自分になりたいですか？

自分に自信があり、不安にならず、
しっかりと意思のある自分になりたい。



現在の使用中の薬 (2025/6月)

ジェイゾロフト、コンスタン、エビリファイ (精神薬)
アレグラシングレア (花粉症)、ビタミン剤など

医師からは、**コンスタン**は依存性のある薬なので、**エビリファイ**に移行できれば～
とされています。が、試せておらず、全く移行できていません 😅まさに依存している

薬を飲み忘れて、軽いパニック状態、**口渇感**と**軽いドキドキ**があり

買い物をして人と話していると忘れられ、**耐えられる程度**の症状**週3～5**くらいある

漠然とすごい不安になってソワソワして、**慌てて薬飲む** **週1程度**です。

ひどいやつは、あまりないけど **1ヶ月に1度** **前後**の頻度です。



タイムライン（詳細）

©2025JPHMA 瀧澤菜美

出生/0才:出生体重 **2250g**

1歳前後のときに、鼠径ヘルニアで手術。

4歳 弟誕生 このくらいの頃から、両親のケンカを見て怯えていた記憶。

5~7歳頃 寝ぼけていて、遊びに来た友人の手を噛んでしまい、
母から「手にばい菌が入って、手が取れちゃったらどうするの」など脅
され、自分が人に取り返しのつかない傷をつけてしまうのではないかと
トラウマとなる。

7~12歳 小学生時代 成績優秀の優等生、
太っていていじめられることが多かった、陰気な性格だった

12歳 インフルエンザ予防接種(以降、毎年接種)

13歳 母方祖父が死去

14歳 初潮、 20歳頃まで生理不順

タイムライン

- 16歳 弓道を始めたことをきっかけに、性格が明るく活発に戻り、
痩せて見た目にも自信が持てるようになる。
- 18歳 16歳から生理が年に3回程度だったため、
産婦人科を受診。**女性ホルモンが基準値の半分以下**だった。
漢方を処方されるも、続かなくていつの間にかやめる。
- 22歳 大学の主将からの圧力で、**パニック障害発症**。同じ頃に**喘息**も発症。
- 26歳 パニック障害の投薬終了、結婚、妊娠。
夫と夫の両親からの**過干渉**や**精神的なストレス**から不調なことが増えた。
- 27歳 第一子出産。おしるしがあった翌日に**妊娠高血圧症**を発症し、
緊急帝王切開にて出産。1ヶ月をニフェジピン服用。
妊娠高血圧症を発症したショックで、**心気症**になる。
- 29歳 第二子出産。切迫早産により、2ヶ月入院。
マグセント(張り止めの点滴)を2ヶ月使用。

タイムライン

©2025JPHMA 瀧澤菜美

30歳 夫の両親からの暴言により、義両親と**絶縁状態**になる

32歳 マンション購入を期に、夫含め家族で過ごす日が増える。

34歳 第三子妊娠。産むか産まないかで夫婦で悩む。

コロナワクチン5回目のは、妊娠中に医師に勧められて接種
他の4回は、家族が打っていて、予防効果があるならと... 今
後のやつは、接種する予定はないです

ワクチン打った翌日～2日くらいは、発熱と倦怠感、頭痛
コロナに感染、頭痛と倦怠感と微熱、咳が続く

35歳 第三子出産。

切迫早産で5日間入院(張り止めのリトドリン点滴)ののち、
帝王切開にて出産。産後に**高血圧**になり、
産後1か月までニフェジピン服用。

2024年6月現在

これまでの病歴

鼠径ヘルニア、アレルギー性鼻炎、喘息
パニック障害、花粉症、妊娠高血圧症
腺腫様甲状腺腫、期外収縮、月経前症候群
卵巣囊腫(妊娠によるもの、切除済)

手法と取り組み【催眠と波動

】 ヒプノセラピー（催眠療法）のテクニックを学びながら自己催眠（セルフヒプノ）をしていくインナーチャイルド（感情癒し）に取り組んでいるクライアント様でした

メンタルの医師に、この調子だと減薬できるかもと言われて（薬を飲むのを忘れることが多いため😅）

医師に言われた順番で減らしていけるようにしたい

日常的に、自分の内側（インナーチャイルド）を見ていくことが難しいパニックの症状があるためホメオパシーで処方をしていきます

ヒプノセラピー（催眠療法）とは、時間と空間を超えて自覚できない意識（潜在意識）へ、誘導していく技術です。

思考だけでは、分かり得ない自覚できない「潜在意識」にある記憶情報から、過去に抑圧してきた「感情」や「想い」紐解き、解放していきまます滞らせている（過去）を解放することで、体の巡り・循環を取り戻します幼少期の記憶・インナーチャイルドや、過去生からのパターンや課題、未来の望みや未来生からも、記憶情報を紐解くことができるので

左脳的な考える力（思考力）だけでなく、右脳的な感じる力（感性）の質を上げていくことができます。左脳も右脳も使うことで腑に落とせます

囚われは、記憶情報から解放すると、体も心も癒されます。本来の自分の力を現実的に取り戻すことができます画期的な手法になります

ヒプノセラピー

魂の記憶・過去の記憶を
パワフルに癒していきます

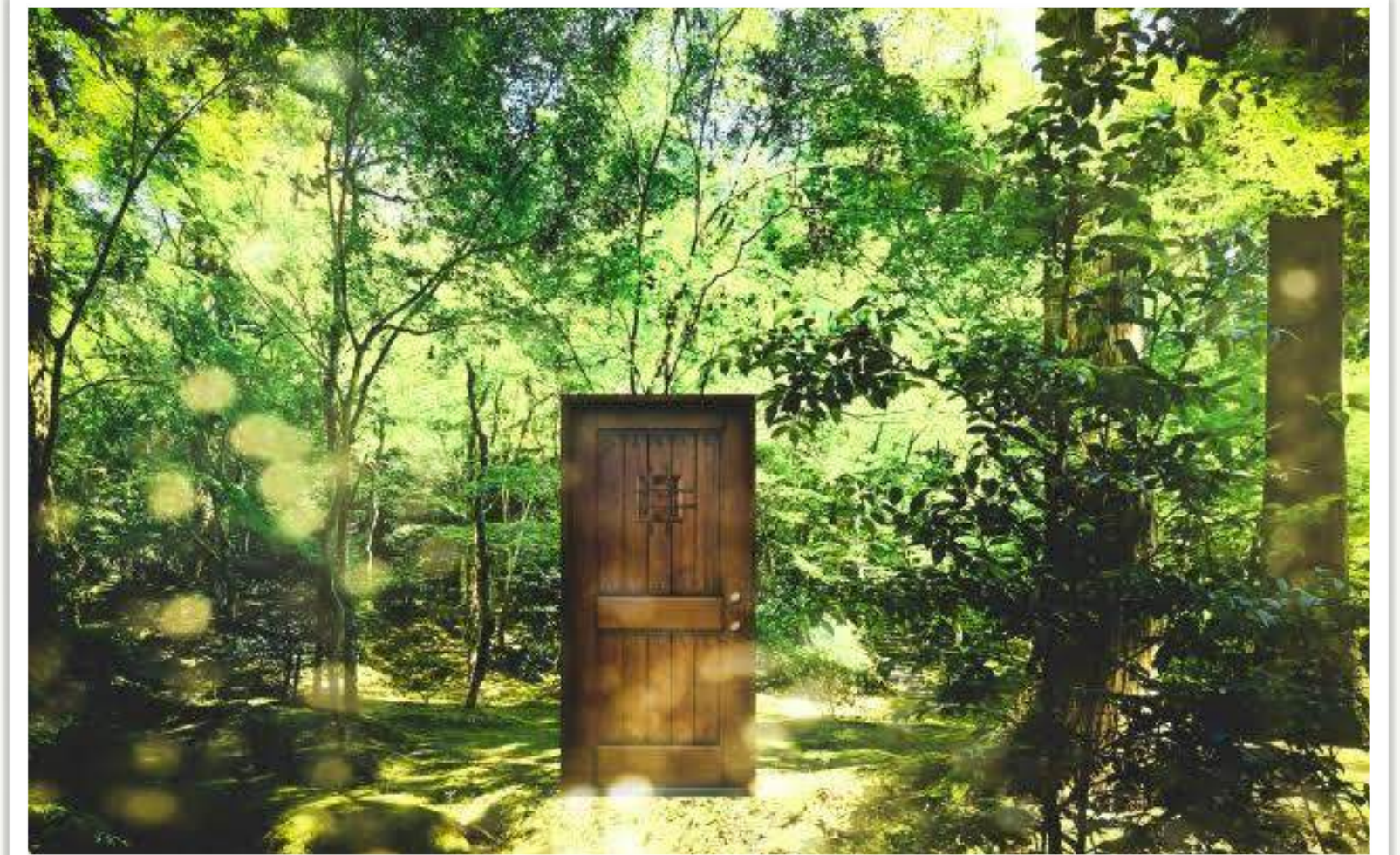
- 過去生（前世）●胎内記憶
- 幼少期退行・更年期の癒し
- アカシックレコード
- インナーチャイルド癒し
- ハイヤーセルフ●臓器との対話
- 夢の続きや解説・願望実現
- 亡くなった方とのコンタクト

催眠心理療法とは

無自覚な意識（潜在意識）が

時間と空間を超えて

過去の記憶を旅するように
古い扉を開けていくことで、情報をリセット
解放していくことができます



人生の新たな扉を開けてゆきます

脳波

©2025JPHMA 瀧澤菜美



リ
ラ
ッ
ク
ス
さ
せ
る

γ (ガンマ) 波 (極めて荒い状態) ...32.5Hz 以上 **超ストレス波**。

B (ベータ) 波 (荒い状態) ...32.5Hz～14Hz 緊張やストレスを感じている。

α (アルファ) 波 (緩やかな状態) ...14Hz～7Hz リラックス状態、意識レベル高く活発

ミッドアルファ波 (波がだいぶ緩やかな状態) ...11Hz～9Hz

意識的右脳全開 リラックス 超集中 天才脳 アート スポーツ選手 ひらめき (7.5Hz 宇宙創始 赤ちゃんの脳波

θ (シータ) 波 (波がかなり穏やかで眠たい状態) ...7Hz～4Hz

無意識的右脳全開 うたた寝。深い瞑想状態やまどろんでいる状態。記憶力や学習などに適している

δ (デルタ) 波 (最も穏やかな脳波) ...4Hz～0.5Hz 熟睡している時の脳波。

ノンレム睡眠



やり方は、イメージをみていく

©2025JPHMA 瀧澤菜美

- ①見える（視覚・ビジュアル）
- ②聴こえる・匂う・味わう（聴覚・嗅覚・味覚）
- ③感じる（触覚・体感）

なんとなく～～で👍（右脳）感覚を使って
セラピストが誘導するイメージに集中していきます 変
性意識（催眠状態）から時間を超えて記憶に繋がり意
図的に変容することができます

1回目相談会 TBRより

©2025JPHMA 瀧澤菜美

「こちらを含めて

- 1: 815# 3. 全般 - 1. 精神 (および気質) - 4. 識覚 (意識) - めまい(目がくらむ):
- 2: 642# 2. 系統 - 5. 心臓血管 - 1. 心臓 - 動悸: - 不安感、を伴う:
- 3: 227# 1. 部位 - 2. 胴 - 1. 首(および喉) - 首の腺(および顎下腺:リンパ節および唾液腺): - 甲状腺(甲状腺腫を含む):
- 4: 1063# 3. 全般 - 3. 全般 - 1. 全般 - 反応性(生理的な) - 過剰な(アレルギー、など):
- 5: 249# 1. 部位 - 2. 胴 - 3. 腹部 - 内腹部 - 鼠径部(および鼠径輪): - ヘルニア:
- 6: 504# 2. 系統 - 3. 生殖器 - 3. 女性生殖器 - 卵巣:

2本のボトルにしました

順位	レメディー	出現回数	度数合計	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Lyc.	6	16	2	4	1	2	4	3			
2	Merc.	6	15	2	3	2	4	2	2			
3	Calc.	6	14	4	4	2	1	2	1			
4	Sulf.	6	12	3	3	1	1	2	2			
5	Bell.	6	12	4	2	1	2	2	1			

1 回目適用書（1 本目）

パニックのような症状が出たら
いつでも使える
お守りにもなる粒レメディ



急性症状に！ 粒
レメディ



粒）サポート**精神的ショック**（レスキュー）

パニック・ショック・恐怖・喉の痛み
死の恐怖・不安・冷え・下痢・寂しさ・孤独・酸素・急場の助け



サポート精神的ショック



今回のパニック・鬱に
良かったレメディー

炭のように落胆
している

- アーニカ (Arn)
事故・怪我・傷

- アコナイト (Acon)
恐怖・ショック

- アーセニカム (Ars)
恐怖・冷え



- カーボベジ (Carb.v)
蘇生・酸素

- シーピア (Sep)
消えていなくなりたい

1 回目適用書（1 本目）

1日3回 食前に3～5滴お水の中へ入れて



サポート精神的ショックには、
ご神水のレメディーも入っている
パニックの慢性症状の方にはと
ても助けになる
コンビネーションです

液) サポート精神的ショック

Bonoor-w.（棒ノ折）：人間のすべてを清浄にする

Nariai-w.（成相寺）粗末に扱われた悲しみ

粒) サポート恐怖・不安・事故 Arg-n Mag-m バイタルソルトなど

+ Merc LM02 TBRより・水銀の解毒

+ Calc-p LM01 軸を作る・骨・自立

+ Adren-c-m-C 30C アドレナリン・自律神経

+ Lyc LM03 自信のなさ・胃腸・ガス腹うつ・気分の減退

+ Lith- m 12X



1 回目適用書 2 本目 寝る前に 3 ~ 5

滴 ペット 1 5 神経疲労・鬱に良いチンクチャー（薬草酒）やレメディーが含まれます

Passiflora（パッシフローラ）はトケイソウ科の植物。
ヨーロッパでは数世紀にわたり、
最も有名な鎮静効果のあるハーブとして使われている



ペットシリーズは
動物やお子さん
など
匂いや
アルコールに
敏感な方へ
低刺激のシリーズに
なります



液)ペット15ダイオスコリア&パッシフローラ
Kali-p. / Ph-ac. / Valer. / Aur. / RX Force

+Tub LM03 アレルギー体質・結核傾向・先祖から
+ Caust LM02 ~べき・~ねば
+ Sep LM04 消えたい・ホルモン・月経前症候群
+ Vanad 6C 心の葛藤・過食・神経衰弱

1 回目結果

パニックの薬を飲まなくても大丈夫な時間が増えた
お医者さんがお薬を減らすこと勧めている

PMS（月経前症候群）が軽くなって、
イライラしたり感情の波に
だんだんと振り回されなくなってきた

死にたい気持ちが消えてきた！！信じられない
こんなふうになると思わなかった

催眠療法ヒプノセラピー 過去生と未来生へ

(2025/2) クライントが信頼する友人であり

ヒプノセラピスト（私の生徒さん）からのセッション

主訴 パニックになると、締め付けられる感覚→消える解放

溺れるような感覚は少し減った

過去生回帰と望む未来をみにいく

過去生→初めてのセッションでしたが出てきたのは、幸せな過去生
家族や身内と仲良くいつまでも一緒にいたかった思いや願いを
叶えていく、号泣しすぎてスッキリと心が晴れていく

未来生→パニックもすでに治ってやりたいことをやっている
自分をリアルに想像していくと、気持ちよくとっても癒される

ホメオパシー&ヒプノセラピー体験 談

(2025/2月)

初めての

過去生退行で

古い記憶から

びっくりするくらいの

涙が出て

スッキリした

©2025JPHMA 瀧澤菜美



2回目ホメオパシー相談（2025/3）

引き続き

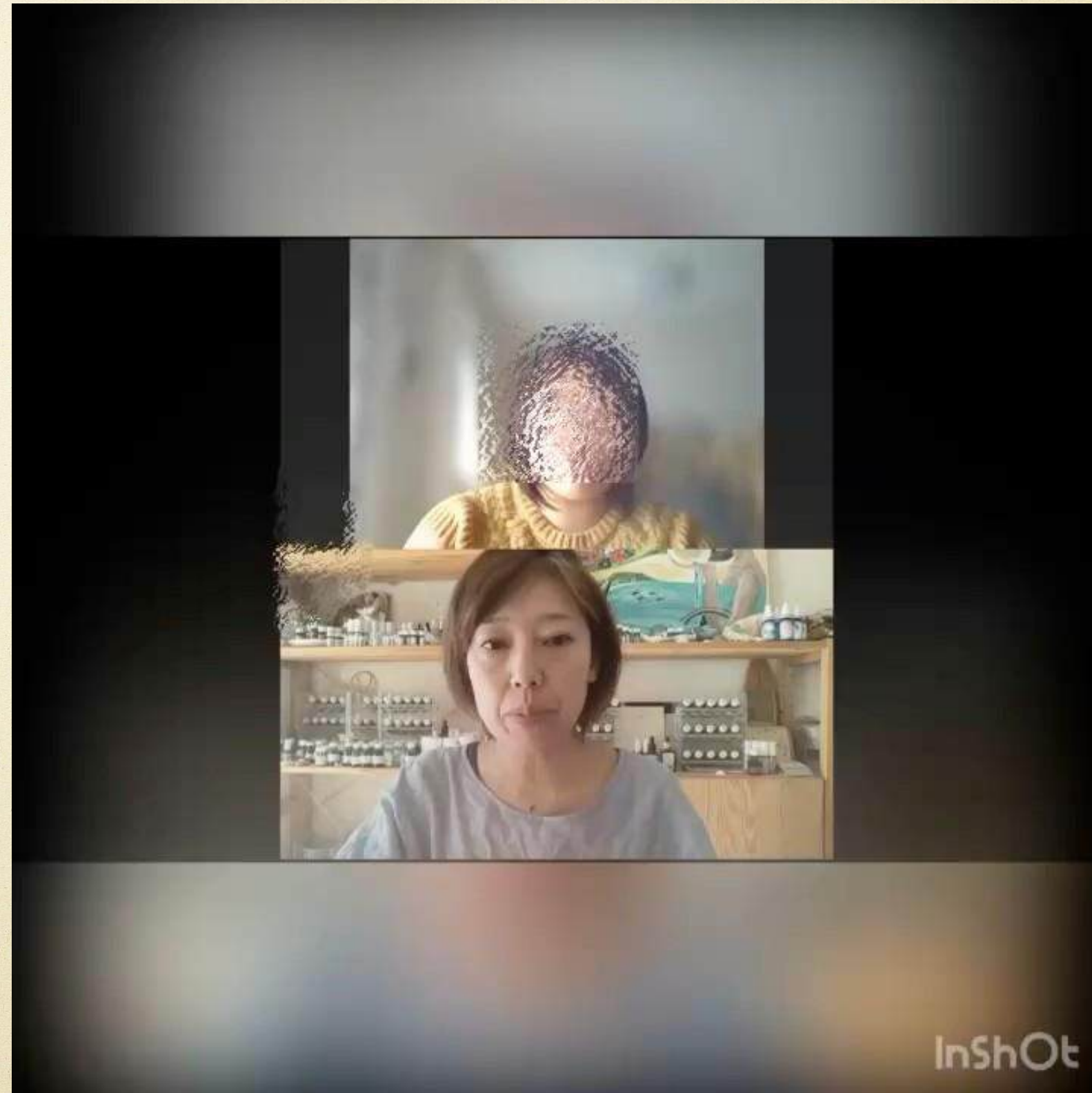
- ・薬に頼らない生活がしたい
- ・パニック発作に負けたくない
- ・自信を持って不安にならず
- ・自己肯定感を高めたい
- ・自分に意思のある人間になりたい
- ・免疫力を高めたい



ホメオパシー&ヒプノセラピー体験談

(2025/2)

赤ちゃんの
時以来の
軽くて
楽になった ホ
メオパシーへの
信頼や関心も
高まっている



2回目適用書（1本目）

©2025JPHMA 瀧澤菜美

1日3回 食前に3～5滴
お水の中へ入れて

サポート干涉

親の干涉が強かった
支配的だった

そんなテーマで作られた
サポートボトル

過干涉な親の影響
境界線が引けない

自信がない 依存心など



Gemo チャノキ: カキノキ

: コントロールされたくないインチャ

MT ゴーヤ: 過干涉、自己中な親に育てられた人

スイカズラ: コントロールしてくる相手を許す

液)サポート干涉

+ Ars 1M 病や死の恐怖・不安症

+ Lith-m 6C うつ症状

+Kali-i LM03 甲状腺・ホルモン分泌・排毒

+Merc LM04 ワクチンや薬の排毒・皮膚の乾燥

+ Gels LM05 パニック症・体と心の重さ

2回目適用書（2本目）

1日3回 食前に3～5滴
お水の中へ入れて

サポート筋膜
古い過去のトラウマが
溜まる筋膜をサポート
しています。
体の緊張を緩めながら
古い記憶を
解放していきます



Gundar-w.（軍荼利川）

カルマ、障り、魂の傷を修復する

Urashim-S. 浦嶋神社の祈り

大きな悲しみを感じ、エネルギーがとどまった
人のエネルギーの流れを元に戻すな
どなど神水がたくさん入っています

液)サポート筋膜

- + Lith-m 30C うつ症状
- + Adren-c-m-C 200C アドレナリン
- + Sep LM06 皮膚症状
- + Ars-i 12X アレルギー症状
- + Bism30C 過去生からのテーマ
恐怖・胃腸

初回の相談から1年ほど経ち

○ パニック障害

ときどき起こる吐き気と動悸→サポートレスキューで**改善**あり
薬も服用中だが、レメディーにも頼りつつ、症状も落ち着いている診断。
引き続き、レメディーを取りながらお薬を減らしていきたい

○ PMS（生理前症候群）

→ボトルレメディーを摂り始めてから、感情の波が**穏やか**になった。
生理前の**頭痛もなくなった**。

○ 漠然とした不安感

→ときどきあるが、ボトルレメディーやサポートレスキューで**改善**

初回の相談から1年ほど経ち

○旦那さんとの関係→こちら、かなり改善！！

以前は、旦那と互いに相容れない関係が続き、旦那への恐怖心も強く、話し合いなんてとてもできない状態でしたが、現在は、**対等に話せる**ようになりふざけ合えるような関係。家のことや子どものことにも協力的になってくれ、家庭がとっても穏やかになりました💖

→ときどきあるが、ボトルレメディやサポートレスキューで改善あり

初回の相談から1年ほど経ち

○ご両親との関係→幼少期から続く親からの支配から抜け出せない
母との共依存関係から
両親に会うことへの恐怖心があったが、
ヒプノセラピー、セルフヒプノでかなり改善。

現在→ 以前のような、両親や夫からの圧迫感がなくなり
支配されてるふりをしつつも、心のなかでは支配から
切り抜けた感じ！「私は私の人生」と捉えられるようになった。
とても気持ち的に軽くなった。

1年ほど経ち

○心持ちの変化

以前は、何かあると「全部自分が悪い、全ての元凶は自分だ」

「死んでしまいたい、いなくなりたい」だったが、

→現在は、「私は私のままでいい！自分の人生は、自分で決められる！
もっと自分を大切にしていいたいんだ！」と思えるようになった。

死にたいなんて思うことはなく、とても気持ちが楽になった。

現在のお薬 2025/10

©2025JPHMA 瀧澤菜美

ジェイゾロフト、コンスタン、エビリファイ、漢方薬

軽いパニックや耐えられる程度の症状

週3～5 → 月に1回～数回

漠然と不安になったりソワソワしたり

週1程度 → 月に1回（PMSぐらいの時期・薬は飲まなくて平気です

酷いやつ

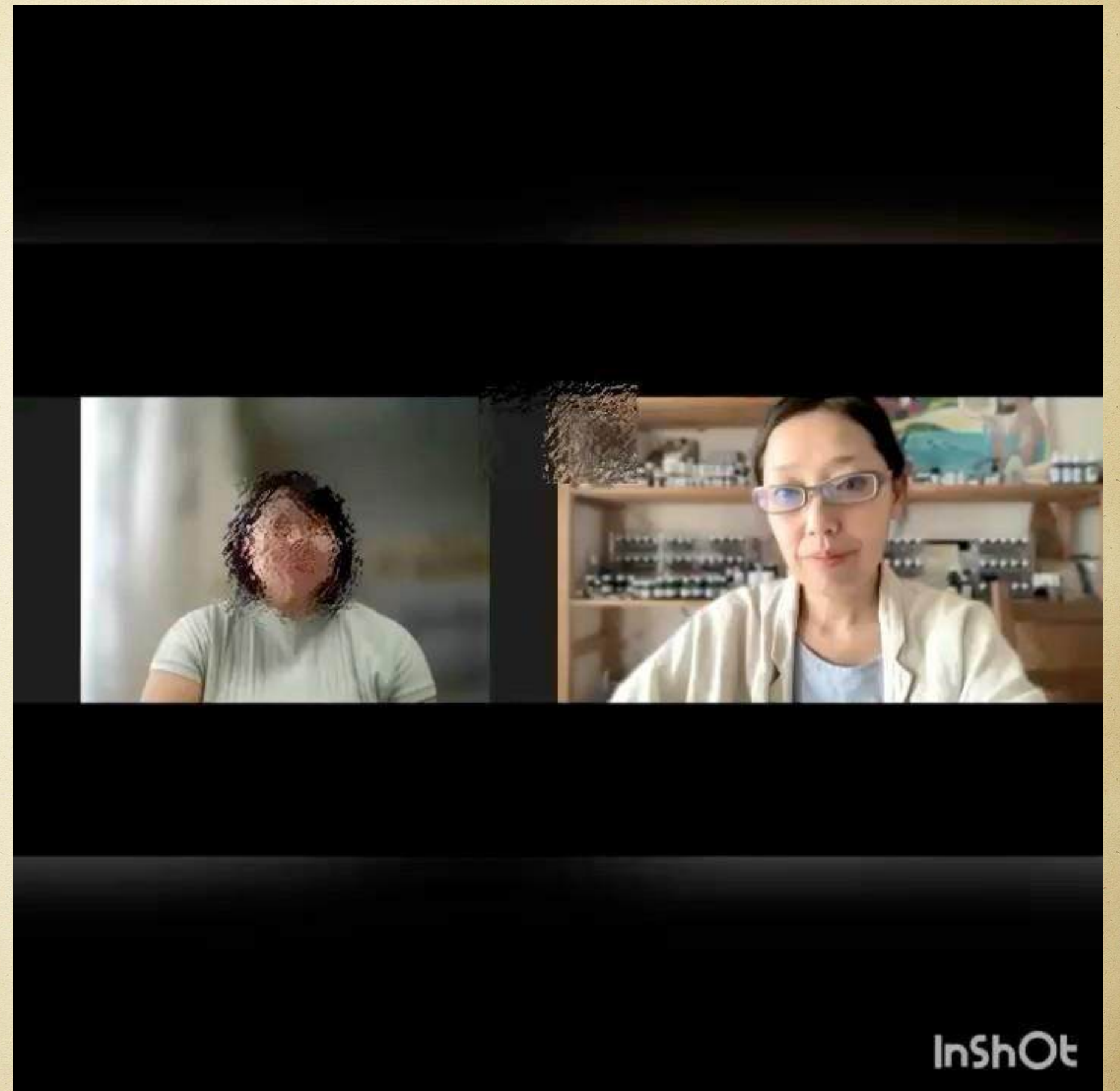
1ヶ月に1度 → 先月ゼロに！！！！ ✨

先々月までは、月に1度あるかないか、2ヶ月に1度とか。



1年半後の感想 & 変化 (2025/10月)

その後の変化自分を



結果

死にたい思いが嘘のよう消えて、今では積極的に行動できるようになり、植物療法士（フィトセラピスト）に興味が出て、勉強し始め、今は、夢と希望を持って本格的に仕事にしていきたいと思っています
激変！ と言ってもいいくらい**変容した様子**を彼女の友人であり

ヒプノセラピスト**K**さんは、かなり感動していました。

頑張り屋さんで、我慢をしてきた方ほど、その能力を生かせず 自分を責めているので・・・こうやって自然の力をレメディから助けてもらいながら、**内なる自己と繋がる**自分との再構築をしていくと、家族との関係も劇的に良くなっていきます

ZENホメオパシーの感情癒し（インナーチャイルド）は**催眠療法**の本質を捉え、病の根本的な気づきをもたらす無限の可能性を

秘めています！

©2025JPHMA 瀧澤菜美

JPHMA認定ホメオパス 横浜たまプラーザセンター

身近な人たちからホメオパシーの相談・急性の症状に対して
ホームキットを使いレメディーを選択できる
「ファミリーホメオパス コース」を開催しています

全国どこからでも
お問合せ



個人相談
オンラインセッション



横浜たまプラーザ
センター長

担当ホメオパス
瀧澤菜美
(たきざわなみ)