

2025 JPHMA Congress

宗教の縛りからの解放 ～ パニック障害の克服へ～

日本ホメオパシーセンター札幌南2条
自然療法spontanea

藤山 道子

©2025JPHMA & Michiko FUJIYAMA

60代 女性

- ・パニック障害・不安障害
- ・過敏性腸症候群



現在の症状について

家でほぼ寝てばかり 何もできない状態

食欲不振 体力の消耗感

料理・家事全般できない

一人で外出できない・車の運転できない

首、肩、背中 of 凝り

緊張すると異常発汗

体の冷え 不眠

発作的に不安になる



薬

夜：抗不安薬・睡眠薬

日中：不安時に抗不安薬

クライアントのタイムライン

新興宗教を信仰する両親のもとに生まれる

23才 職場環境の変化からうつ病になり退職 →改善

27才 結婚 その後出産2回

42才 交通事故 胸部圧迫骨折

47才 妻・母の役割を頑張り過ぎてうつ病に

51才 母死去 →宗教から離れる決断

60才 子宮体がん発覚・手術

パニック発作起こし →抗不安薬・睡眠薬開始

61才 パニック症状大きくぶり返す 寝込むように

パニックを呼ぶ不安要素

いつも気がかりなこと



- 病気(がん)の再発
- 具合が悪く母・妻の役割ができない自分は存在価値がない
- だから放り出されるのではないか

「妻は夫に尽くすべし」の宗教の教えが影響

2024年11月 1回目 選択レメディー

① 随時：

サポートφ 冷え・視床下部 内分泌系と腸をサポート

+ **Ars.LM01** 病気再発への不安

+ **Arg-n.LM02** パニック、落ち着きを失う

+ **Syph.LM03** 遺伝マヤズム

+ **Cham.LM04** 神経質、過敏、腸の問題

+ **Emer-E.200C** ハートチャクラ、グラウンディングと
安心感をサポート、子宮のがん

② 不安感が出るときにその都度：

サポート恐怖・不安・事故(粒)

1か月半後

2024年12月 2回目健康相談会

変化

不安感がわき上がるときはレメディーをとると落ち着く。

そのため抗不安薬を飲む回数が減った。

首コリが楽になってきた。

おなかの調子も安定。

しかしまだ食欲は出ない。
身体が疲れやすい。
疲れると不安感も出やすい。

2回目 レメディー選択の手法

TBR The Bonninghausen Repertory

- 1 : 307# 食欲不振
- 2 : 310# 食欲を伴わない空腹感
- 3 : 1747# 不安(恐れおよび恐怖も)から
- 4 : 642# 不安感を伴う動悸
- 5 : 777# 動揺している(興奮、気が立つ、緊張)
- 6 : 1883# 混んでいる部屋(人でいっぱい)の中で

2回目 レメディー選択の手法

TBRによるレパトライズ結果

順位	レメディー	出現回数	庚数合計	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Puls.	6	17	3	2	4	4	1	3			
2	Sulf.	6	14	3	2	1	3	2	3			
3	Nux-v.	5	16	4	2	3	3	4				
4	Sep.	5	14	4		1	3	3	3			
5	Bell.	5	14	3	2	3	2	4				
6	Lyc.	5	14	3	2	2	4		3			

2回目 選択レメディーと根拠

① 随時:

サポートの精神的ショック 心のショック、パニック

+ Kali-p.LM02 精神疲労、燃え尽き状態

+ Ph-ac.LM03 疲労困憊、脳神経衰弱

+ Syph.LM04 遺伝マヤズム

+ Puls. LM04 一人でいると悪化、動悸、緊張、
食欲不振、見捨てられる恐怖、TBRより

※複雑なとりかたは心の負担になるため
1本にまとめて、簡単に飲めるよう配慮

1か月半後

2025年2月 3回目 健康相談会

緊張時の異常発汗が改善。
食欲が出てきて料理もできる。
一人で外出できるようになった。
出かけると疲れるがその夜はぐっすり
眠れる。眠剤の量を半分に減らせた。

変化



今気になるのは、人の顔色に敏感で気持ちを考えすぎて言いたいことが言えないこと。自己肯定感が低い。

3回目 選択レメディーと根拠

① 随時:

サポートの神経

- + Ars.LM02 病気再発への不安
- + Phos.LM03 根本体質 人の気持ちを察して疲れる
- + Carc. LM04 遺伝マヤズム 自己抑圧 がんの既往
- + Puls.LM05 前回から引き続き
- + Ign. LM05 些細なことで感情が揺れ動く

② 就寝前:

オリジナルコンビネーション(粒)

- + Ayah. 1M 家族・先祖から受け継ぐ抑圧感
- + Thym-gl.12C トラウマに関係する胸腺

アドバイス

ありがとう探しをしませんか？

身の回りに少しでも嬉しいこと、好ましいことを見つけて感謝する「ありがとう探し」をしてみてください。

そんなありがたい出来事に囲まれて
いる自分は価値がある存在だと自然
に思えてくるように。



1か月半後（初回相談から約3か月）

2025年2月 3回目 健康相談会

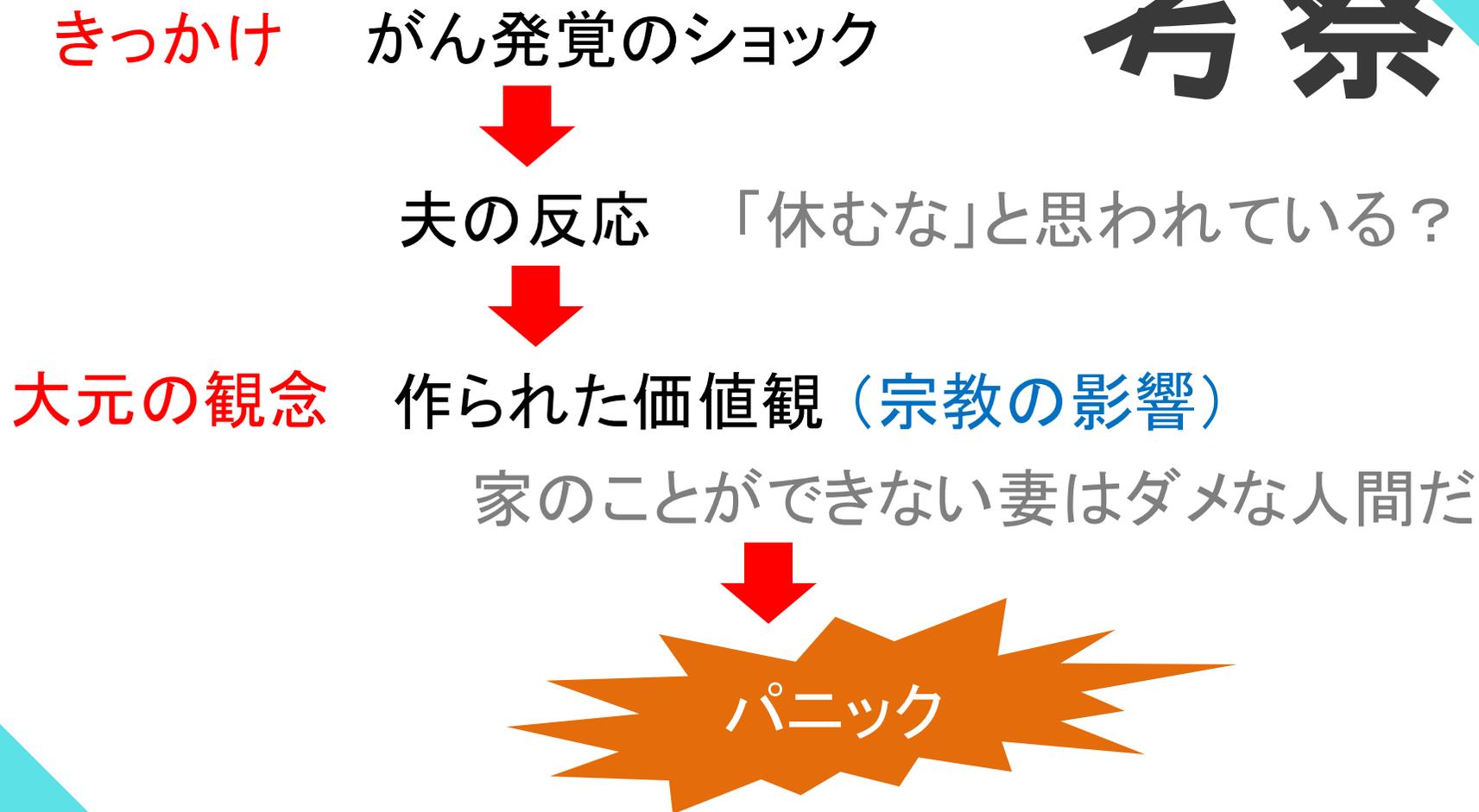
結果

- ・食欲UP
- ・日中の抗不安薬がほぼ必要なし
- ・歯科受診ができた
- ・一人で外出、車の運転が可能に
- ・もっと自分を大切にして良いと思える
- ・おしゃれを楽しみ、明るさが戻ってきた



パニックの奥底にあるもの

考察1



本ケースの改善のカギ3点

考察2

①急性的な不安への対応

⇒頓服 および サポートの精神的ショック

②見捨てられ恐怖を和らげる

⇒ Puls.など

③家族・先祖との関係性に光を当てるアプローチ

⇒水のレメディー（選んだサポートチンクチャー内）

⇒Ayah.アヤワスカ

気づきが治癒力に

考察3

ホメオパシー健康相談会の
プロセスで生まれた気づき

レメディー



対話
インナーチャイルド癒し

ありがとう
ございました

日本ホメオパシーセンター札幌南2条
自然療法spontanea

藤山 道子