

『抑うつ感や慢性症状が ZEN ホメオパシーとインナーチャイルド癒し で大きく改善したケース』

小林 智美（こばやし さとみ）

JPHMA 認定ホメオパスNo.0984

ZEN メソッド修得認定No.000394

JPHF 認定インナーチャイルドセラピストNo.0169

JPHMA 認定アニマルホメオパスNo.A0150

日本ホメオパシーセンター東京総本部

【目的および主訴（症状）】

〔主訴〕①激しい疲労感 ②自己否定感 抑うつ感 ③ガングリオン

④便秘・鼓腸 ⑤月経前・月経中の不調 ⑥飛蚊症様の症状

冷えや疲労の影響から来る慢性的な頭痛、消化器系の不調が

ZEN ホメオパシーの実践とインナーチャイルド癒すことにより大きく改善したケースです。

●クライアント 女性 40 代

●症状

①激しい疲労感

②自己否定感 抑うつ感

③ガングリオン …

④便秘・鼓腸 …

⑤月経前・月経中の不調 …

⑥飛蚊症様の症状 …

<ストレスを感じる事>

●仕事上のストレス

・事務仕事だが、細かくてミスの許されない仕事内容である。

上司から任される仕事と部下の面倒を見ることで日々、多忙である。

・女性の上司が自分にだけ仕事を任せてきて、この人に任せれば大丈夫と
思っているようだ。自分は都合のいい人のように思われているのではと思う。

→母との関係に類似している。

母は、私はしっかりしているからといろいろな事を任せた。

自分はいつも冷静でいなくてはいけなかった。

【方法】

① ZEN メソッド（三次元処方）によるレメディーの処方

- ・臓器サポート：随時サポートチンクチャー+ティッシュソルト+サポートレメディー
- ・LM ポーテンシーのレメディー

朝：有益ミネラルレメディー 昼：マヤズムノゾース 夜：症状に対応するレメディー

② 言葉のレメディー

③ インナーチャイルド癒し

【生い立ち】

- ・クライアントは長女として生まれ、兄弟姉妹はなく一人っ子として育つ。

幼い頃から両親は不仲、家の中は問題だらけでいつも落ち着かない気持ちだった。

父は仕事人間で忙しく、家庭を顧みず、無関心だった。

母は父に頼ることが出来なかったので私にいろいろなことを頼ってきた。

幼い頃、自分の気持ちを表現すると怒られ、泣いても怒っても批判されて、子どもながらに何をしても無駄なんだと感じた。親戚間の仲もよくなくて、身内も信頼できず、人を信用することが出来なかった。早く大人になって何でもひとりでできるようになりたいと思っていた。

【2回目】 2019/12/7

1：1158# 弱さ：- だるさ

2：1919# 視覚的労作から悪化

3：88# 目の前のちらつき

4：1541# ガングリオン

5：408# 鼓腸 - 有痛性の(鼓腸性疝痛)

6：242# 横腹

7：248# 鼠径部

8：2038# 月経前に悪化

9：1702# 寒冷から悪化

※TBR : The Bonninghausen Repertory 以後、TBR と記載。

TBR にて以下のようにレパートライゼーションした。

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.	9	27	2	4	3	2	4	3	4	4	1
2	Ign.	9	23	2	2	2	3	3	4	3	1	3
3	Staph.	9	20	2	2	3	2	4	3	1	1	2
4	Bell.	9	18	2	2	2	3	1	2	2	1	3
5	Phos.	9	18	2	3	1	1	3	2	1	3	2
6	Cham.	9	16	1	1	3	1	3	2	3	1	1

【レメディー選択の根拠】

- ・液) サポート肝臓：代謝、解毒力を高めるために感動のサポートを選択
- ・Nabewar-w：自己卑下や自尊心の低い意識を改善
- ・Nari-w：ネグレクトされ、粗末に扱われた悲しみのインナーチャイルドに。
- ・Kali-p：神経疲労、神経衰弱に。
- ・Ph-ac：慢性疲労、衰弱、無関心に。
- ・Phos：周囲の影響を受けやすい、過敏さに。
- ・Tub：結核マヤズム - 不満足、落ち着きのなさ。
- ・Lyc：TBRで1位、。鼓腸や消化器系の問題、自信のなさ。

【結果】

●2回目 2019/12/7

心身の疲労や腹部の痛み、鼓腸を中心にレパートライゼーションし、
悲しみのインナーチャイルドを癒すことについても考慮して以下のようにレメディーを
選択した。

随時：液) サポート肝臓 + Kali-p.(リン酸カリウム) + Ph-ac.(リン酸)
+Nabewar-w.(鍋割山 川の水) + Nari-w.(成相寺 手水)
朝：Phos.(燐：元素) + Tub.(ノゾース)

●子供時代の家庭環境の影響

- ・自分の気持ちや欲求を表現することが苦手で、頼まれたことにノーと言えない。
- また、人に頼ることもせず、1人で抱えて頑張り抜くため、仕事上では過剰な負担を
強いられ、慢性的な疲労を抱える。

●経過

〔主訴〕

- ① 右脇腹、右下腹部の痛み、鼓腸（ガスが溜まる・・・痛みは無くなる。ガスは溜まる。
- ② 月経前の不調・・・左胸に痛みを感じる。月経痛あり。
- ③ ガングリオン・・・変化なし

〔新しい症状〕

- ① 仕事が忙しくなり、ふくらはぎの痛み、首が回らないなど体に疲労が溜まっている。
- ② 偏頭痛 こめかみに締め付けられるような痛み。

〔レメディー後の変化〕

- ・大きなショックを受ける出来事があった。
40歳を過ぎて結婚をしていないことを刺激される出来事。今まで男性と一度もつき合ったことが無い自分は欠陥があると思っていた。死にたい気持ちになり、ナイフや包丁など思い浮かべた。
生きる力を与える水のレメディー（須賀神社 奥宮の水）をとり、持ちこたえた。
- ・これまでずっと女性性を否定してきたことを思い出す。母が女性性を否定している人。
- ・悲しみ・孤独感・・・子供の頃から家庭内に親密さが無く、纏足をされているよう、孤独感を感じ、自分には帰る家がない、ひとりぼっちという思いがずっとあったことを思い出す。

【3か月後】 2020/3/28

- 1:303# 胃
- 2:307# 食欲不振(食欲喪失):
- 3:408# 鼓腸・有痛性の(鼓腸性疝痛):
- 4:244# 下腹部
- 5:1112# 縫われるような(突き刺すような、ちくちくする)痛み
- 6:2038# 月経前に悪化
- 7:1157# 肉体的な消耗
- 8:2085# 圧迫から好転
- 9:797# 悲しさ(憂うつ)

TBRにて以下のようにレパートライゼーションした。

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	Chin.	9	26	3	4	4	3	4	1	4	1	2
2	Ign.	9	25	4	3	3	3	4	1	1	2	4
3	Cocc.	9	24	3	3	3	3	2	2	3	3	2
4	Con.	9	23	2	3	3	2	2	3	2	4	2
5	Phos.	9	23	4	2	3	3	4	3	2	1	1
6	Calc.	9	23	4	3	1	3	3	4	2	1	2

【レメディー選択の根拠】

- ・液) サポート消化：消化器系の不調と精神面の消化力（受け入れる力）を促進する目的で選択。
- ・Mag-p：あらゆる痛みに。
- ・Suga-oku-w：感情の乱れなどにより消耗したエネルギー、意気消沈した魂を元気にする。
- ・Wakutam-w：ダメな自分を許す、自己肯定感が増す。
- ・Phos：周囲の影響を受けやすい、過敏さに。
- ・Tub：結核マヤズム・不満足、落ち着きのなさ。
- ・Chin：TBRで1位、消耗、腹部膨満。
- ・Cycl：抑圧された深い悲しみ、自責に。

● 3カ月後 2020/3/28

消化器系の不調、痛みに対して消化力を高めることを促し、表出してきたインナーチャイルドを受入れていくための精神面の消化力も鑑みて以下のようにレメディーを選択した。

随時：液) サポート消化 + Suga-oku-w.(須賀神社 奥宮の水)

+ Wakutam-w.(富士山本宮浅間大社の水) + Mag-p.(リン酸マグネシウム)

朝：Phos.(燐：元素) + Tub.(ノゾース)

夜：Chin.(キナの皮) + Cycl.(シクラメン)

● 1月、2月は精神面で排出が起こり、今月3月は身体面で排出が起こった。

風邪をひき、一週間以上も鼻水と痰がで続け、アレルギー症状のようになった。

《インナーチャイルド癒し》

- ・由井先生の水のレメディーの講義を受けてインナーチャイルドの激しい感情が出てきた。
「誰もわかってくれない」という深い悲しみの感情、死にたいという気持ちが甦った。

- ・愛されたくて親の関心を引きたくて仕方ない自分に気がついた。しかし、自分の本心を隠し、否定するために「愛情なんていらない」というポーズをとり、装ってきたことにも気づき、衝撃を受けた。
- ・愛されたくて仕方ない自分も、それを隠すために強がりポーズで装ってきた自分も死ぬほど恥ずかしく認めたくない、見つめたくないものだったが、逃げずに向き合わなければならないという由井先生の言葉を思い出し、そんな自分を認めていくと手首のガングリオンがどんどん小さくなっていきました。

●経過

〔主訴〕

- ① 食欲不振や胃腸の不調・・・改善
- ② 下腹部の痛み、鼓腸（ガスが溜まる・・・痛みは無くなる。ゴロゴロ鳴る。
- ③ 不眠・・・改善
- ④ ガングリオン・・・改善 ほとんど目立たない
- ⑤ 左胸の痛み・・・以前は月経前に痛んだが、それ以外の時も感じた。
心臓を掴まれるような痛み。

〔レメディー後の変化〕

- ・自宅で過ごす時間が増え、体と気持ちが楽になった。
今までかなり無理をしてきたことに気づき、生活を変えていく必要があることに気づいた。
- ・自分は優等生になる事や前向きなふりをする事で自分が傷つかないように守ってきたが、しかし、そんな努力をしても同じ痛みは繰り返された。
自分に向き合わない限り、人生は動かないのだと理解した。
- ・親からされて嫌だったこと（責められる、無視される、過剰な期待をかけられる）を自分が自分にしていたことに気づいた。このような試練を自分に課していれば、親から愛される、認めてもらえると思っていたのだと思う。
- ・愛情や関心を親や外にばかり求めているのは自分を信じていない、自分を軽んじているのではないかと思ったら、涙が出てきて自分に謝りました。

【およそ4年半後】 2024/12/25

- 1:108# 耳鳴り全般:
- 2:1702# 寒冷から悪化
- 3:2040# 月経の間に悪化
- 4:2038# 月経の前に悪化:
- 5:1158# だるさ
- 6:307# 食欲不振:
- 7:1061# 激しい拍動
- 8:20# こめかみ
- 9:905# 身体の右側

TBRにて以下のようにレパートライゼーションした。

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	Puls.	9	28	4	1	4	4	4	3	3	4	1
2	Calc.	9	26	4	1	3	4	3	3	4	3	1
3	Cocc.	9	23	2	3	3	2	2	3	4	3	1
4	Sep.	9	23	3	2	3	4	1	4	4	1	1
5	Nux-v.	9	23	4	4	3	1	3	4	2	1	1
6	Sulf.	9	23	4	1	3	4	2	3	3	2	1
7	Kali-c.	9	23	3	4	4	2	2	1	2	4	1

【レメディー選択の根拠】

- ・液) サポート偉い: 偉そう、プライド意識を緩める
- ・Cocc: TBRで3位 身体的、精神的ストレスからの疾患に。
- ・Rhus-t: 寒さで悪化する、頭痛、筋肉。
- ・Kali-c: 寒さで悪化する、月経前に悪化する。
- ・Ryuan-w: 自己卑下、ありのままの自分を認め、許す。
- ・Sep: TBRで4位、月経前・中の不調、冷えによる不調に。

●2024/12/25

前回のサポートシンクチャー自己卑下で自分を大切にすることが出来るようになってきたというクライアントにさらにありのままの自分を認め、ダメな自分を許していけるようにプライド意識を緩めることを念頭に置いて以下のようにレメディーを選択した。

随時: 液) サポート偉い + Cocc.(アオツツラフジ) + Rhus-t.(ツタウルシ)
朝: Kali-c.(炭酸カリウム)
昼: Ryuan-w. (瀧安寺 手水)
夜: Sep.(イカ墨)

●経過

〔主訴〕

- ① 右目の飛蚊症・・・改善 時々ある。
- ② 耳鳴り・・・時々、右耳の痛みと共に耳鳴り。
- ③ 頭痛・・・激しいのは無くなった。疲れた時に鈍く痛む。
- ④ 食欲不振・・・回復したが疲れると食べたくなくなる。
- ⑤ 歯の痛み・・・疲れが溜まると奥歯が響く。
- ⑥ 右卵巣に違和感・・・時々ズキズキする感じがある。

〔レメディー後の変化〕

- ・先月の終わりに仕事で移動が決まり、残業や休日出勤で疲労と共に身体症状が出ている。
- ・ほぼ毎日夢を見た。特に何度も見た夢は「母が分かってくれないという悲しみと怒り」のを感じる夢で、感情をととてもリアルに感じた。この夢について探っているうちに母から愛されなかったことを受入れようと思うようになった。頭では逆転親子であることを理解しているようで、心では受け入れることが出来なかったのだと思いました。
「母から愛されなくても私に価値がないわけではない」と思えたら、一つ重い荷物を下ろしたように楽になりました。

【4 カ月後】 2025/4/30

〔主訴〕

- ① 右目の飛蚊症・・・改善 ほとんど気にならない。
- ② 耳鳴り・・・時々ある、内耳が少し痛む。
- ③ 頭痛・・・蒸し暑い時に痛んだ。
- ④ 抑うつ感・気力の低下・・・大きく改善。
- ⑤ 歯の痛み・・・改善 眠っている時の歯ぎしりはある。
- ⑥ 右卵巣に違和感・・・改善 気にならなくなった。

1:108# 耳鳴り

2:1712# 湿った天候から悪化

3:1702# 寒冷から悪化

4:17# 側頭部

5:20# こめかみ

6:950# 締め付けられる痛み

7:2153# 睡眠の間に悪化

8:2198# 歯を食いしばることから悪化

【選択の根拠】TBRにて以下のようにレパートライゼーションした。

順位	レメディー	出現回数	度数合計	1	2	3	4	5	6	7	8
1	Rhus.	8	20	2	4	4	1	3	1	2	3
2	Puls.	8	20	4	2	1	2	4	2	4	1
3	Sulf.	8	19	4	3	1	2	2	1	4	2
4	Bell.	8	19	4	1	3	1	2	2	4	2
5	Bry.	8	17	3	1	2	1	2	2	4	2

【レメディー選択の根拠】

- ・液) サポートダメな奴になりたくない：ありのままの自分を認め、ダメな自分を許す。
- ・Ashitak-w：人から許してもらえない悲しみ、人から認めてもらえない悲しみに。
- ・Sulph：TBRで3位、自己愛。
- ・Senjyog-w：自己卑下がるゆむ。ダメな自分を許し、自己価値を向上させる。
- ・Yahik-w：人と自分の心と体の痛みがわかるようになる。思いやりをもてる。
- ・Puls：TBRで2位、甘えたかったのに甘えられなかった心に。

●4か月後 2025/4/30

ダメな自分を自分が認め、許して、親から認めてもらえなかった悲しみのインナーチャイルドを癒して自己価値が向上するように考慮して以下のようにレメディーを選択した。

随時：液) サポートダメな奴になりたくない + Ashitak-w.(愛鷹明神のエネルギー水)
 朝：Sulph (硫黄)
 昼：Senjyog-w(仙丈ケ岳 湧水) + Yahik-w.(弥彦山 石清水)
 夜：Puls.(セイヨウオキナグサ)

《インナーチャイルド癒し》

- ・「こんなに頑張っているのに人はわかってくれない」という不満を持つことが多いのですが、自分に向けて「よく頑張っているね」と認めたり、疲れた時は休んであげるなど、自分が自分の望みをかなえてあげるようにしました。
- 前回、母に愛されない自分を自分が認めてから、長年あった症状のお腹の張りや便秘が大きく改善しました。
- 今は自分が思う存分やれていることがありがたいと思っています。

〔レメディー後の変化〕

- ・以前は自分の足りないところを数えて自分を責める事が多かったのですが、今は、できていることを数えて、「よくやっている」と自分を認めるようになりました。

- ・体調が優れず、思うように動けないことが続いていて、昔の私であれば焦って無理をしていましたが、今はいい意味であきらめ、委ねる感じになってきました。

【まとめ】

クライアントの主訴の中で最も大きかった自己否定感や抑うつ感はインナーチャイルドを癒すことで大きな改善を見せました。その他の主訴である消化器系の不調や月経前・中の不調などは冷えやストレスの影響で慢性化していましたが、インナーチャイルドの癒しが進むにつれてそれらも改善していきました。

クライアントの症状の改善や精神的な成長へと導いたのは、ZEN ホメオパシーによる心・体・魂へのアプローチ、レメディーの働きがあげられます。特に精神症状に効果のある様々なサポートチンクチャーや魂に作用する水のレメディーの効果が大きかったと考察します。また、インナーチャイルド癒しによる価値観の解放も大きく作用しました。

そしてこのインナーチャイルド癒しにはクライアント自身の忍耐と努力の積み重ね、継続する力が何より大きなものでした。

インナーチャイルドを癒していくには心が受け入れるまでそれなりの時間がかかります。湧き上がる感情に押し流されて、癒しの歩みを止めてしまう人も少なくありませんが、クライアントは時間をかけて苦しみの中を諦めず、忍耐を持って一步一步進み、乗り越えていきました。幼少時から母の過剰な要求にこたえられず、そんな自分をダメな人間として、母に認めてもらえるように努力し続けてきました。母に認めてもらいたかった、愛されたかったからです。子供であれば誰もが抱く思いですが、それが叶うことはありませんでした。

「母から愛されなければ生きられない」という思いを持ち続けてきたクライアントですが、ある日、ついに「母から愛されなくても自分に価値がないわけではない」と悟り、

「母から愛されない自分」を認め、許そうと思うに至りました。そして、母や他の人から認めてもらい、満たしてもらうのではなく、自分が自分の望みを叶えてあげる、自分を大切にケアすることで自らを満たしていくことが出来るようになっていきました。このようにしてインナーチャイルドを癒すと共に他者への依存を手放して精神的な自立の道を歩み始められました。今では自分が思う存分やれていることに感謝しつつ日々を送られるようになりました。

クライアントのインナーチャイルド癒しの体験は、それを必要とされる多くの方々に分かち合っていかれることを願っています。そして、さらに深い癒しや成長のためにこれからも必要なサポートを続けていきたいと思っています。