

ペットロスをきっかけとした パニック症が改善したケース

CHhom14期 吉見英未

【主訴】

40代 女性
パニック症(息ができない)・不眠・絶望感

【要約】

本ケースのクライアントは、2025年11月にペットを亡くし、それをきっかけに悲しみ、虚無感、不眠、突然に涙が出てくる、パニック(息が吸えない)症状の毎日となる。精神的におかしいのはわかっていたが、精神科に行ったら薬漬けになってお終いだという考えから、なんとか自分で対処しようともがいていた。しかし、状態が変わらず限界を感じ、死にたい気持ちにもなっていた。2026年1月4日に偶然に出会い、話を聴くと、「助けて、神様、誰か…」と思って歩いていたとのこと。これがホメオパシーとの出会いとなる。

取り急ぎ、手持ちのレメディーの中からIgn.イグネシアを手渡した。4日後(1月8日)に電話があり、レメディーをとったら寝られるようになったとの報告。他のレメディーも希望され、詳しく話を聴いた。その後、2月にはパニック症状は起こらなくなった。鼻詰まりや怒りが湧く、などの症状が強く出てきたが、4月には改善。以降は、自分の抑圧していた感情が出てきて、インナーチャイルドに気づき、トラウマに向き合い、他者との境界線を強化し、自立すべく、チャクラを整えるためにジェムレメディーを積極的にとっている。慢性病の治療がスタートしたといえる。

【タイムライン】

赤ちゃんの時	「帰りたい」とモヤモヤ悲しい気持ちだった記憶
4歳	お客さんが来るとクローゼットに入っていた
幼稚園時代	他の子との遊び方がわからない、一緒に遊ばず見ていた、うるさいと思っていた、 クレヨンを折られても声が出ず泣くのを我慢していた
小学校時代	勇気をもって「一緒に遊ぼう」と言ったら断られた
6歳	夢遊病のように歩いていた
8歳	愛犬が車の事故で亡くなる(目の前で)
13歳	両親が仕事で移住し別居(外国から日本へ)
16歳	自分も両親の住む日本へ移住(数年同居し、両親は海外へ帰郷)
22歳	日本で結婚(2男1女)
	※23歳、38歳、48歳の時にのみ両親と再会
49歳	愛犬の死(病死)

【手法とレメディ―選択】

2026.1.4

Ign.(夜) 【根拠】 耐えられない別離の悲しみ

相談会1回目 2026.1.9

防御(随時)

Arg-n.30C(朝) Izumo-w(昼) Ing.30C(夜)

【根拠】 パニック、愛するものを失った悲しみ、
自分を守る、境界線を強化

相談会2回目 2026.1.14

AAA(随時) 防御(随時)

Arg-n.30C(朝) Izumo-w(昼) Cham.30C(夜)

【根拠】パニックがある、恐怖心、不安感
鼻詰まりから睡眠障害、孤独感
失いたくない思いが強い、失って苦しい
カモミールティーを頻繁に飲んでいる
※ Ign.が効いていないと思うとのでやめ

相談会3回目 2026.1.19

AAA(随時) 防御(随時)

Arg-n.30C(朝) Izumo-w(昼) Cham.30C(夜)

MT) Hyper. (随時)

土地の浄化(スプレー状にして)

【根拠】 ト라우マの解消、家の居心地の違和感
パニック、睡眠障害、鼻詰まりは改善
※AAAとIzumo-wは効いている感じが
するとのことで継続

相談会4回目 2026.2.16

Phos.30C（1日1粒を1週間） ※TBR推奨→P.10参照

Jet.200C（1日1粒を1週間）

Moonst.200C（ Jet.をとった翌週より1日1粒を1週間）

【根拠】 他者との境界線を強化、制限的な思考
を外す、第1チャクラと第2チャクラの安定
パニックは起きていない、カモミーティー
不要、睡眠障害解消、安心感やリラックス

【TBR】

1 #861 睡眠-不安な夢

2 #562 呼吸-窒息発作

3 #110 鼻-内鼻

4 #822 睡眠-眠りが短すぎる

5 #2151 (基調)寝入りばなに悪化

6 #642 心臓-不安感を伴う動悸

7 #1690 (基調)日没から就寝までの時間に悪化

8 #545 呼吸器-気道-咽頭

9 #1882 (基調)独りでいると悪化

→ 1番 Phos. 2番 Ars. 3番 Lyc. (全項目カバー)

【結果】

- ・ 息ができないパニック症が改善、泣くことあっても呼吸は乱れない。
- ・ 不眠が改善、安心して寝られるようになった（夜間も昼寝も）。
- ・ 鼻詰まりが解消し、市販の鼻スプレーをやめられた。
- ・ 虚無感、みぞうちのポツカリ穴が空いた感じがなくなった。死の恐怖から避けていたが、3月に次の犬を飼い始めた。

【考察】

愛犬の死に対する悲しみ、子供たちが成長することで手離れしていく時期が重なり、孤独感が強まったことで虚無感や恐怖感が強まりパニックを引き起こしたのではないか。

また、過去の愛犬の死の時に感じた責任感からくる自分を責めていた気持ちが浮上したこともある。

両親、特に母親との希薄な関係性も見つめることになった。幼少期から怒りや悲しみの感情を抑圧することが多かったが、その感情を味わう恐れを緩めた。結婚してから嫁ぎ先の家族に対する怒りが強かったが、うまく調和させることに努めてきたため、自分の怒りを許さず、隠し無視してきた。それは、幼稚園での出来事ととても似ている。

人の意を汲み、受け入れてしまうのは、他者との境界線が弱く、自己犠牲が多くなってしまう傾向にある。また、それは、他者への依存でもあったとも考えられ、愛犬の死、子供たちの成長を通して孤独への恐怖を手放し、自立への道を歩むきっかけだったともいえる。次は怒りの奥にある悲しみに注目する段階であろう。

「こうあるべき」という信念の元、考え方はもとより、食生活に至るまで、“禁止”の多い生活から制限を減らす生活への切り替えをして、自分がダメ人間であることを許したことは大きな変化・成長だったようだ。

50歳代へ向けて健康面の予防をホメオパシーでやりたいという未来への希望はその表れだと思う。

【感想】

クライアントは、自然な生き方を実践しようとしている方だったので、レメディーがよく響いたと思う。とにかくレメディーAAAのすごさを実感しており、わたしもパニック症にはまずこれ！と思う。

偶然の出会いから始まり、その後も必然の巡りあわせだと感じることが多いケースだった。

マザーチンクチャーのハイペリカムが合うと判断して根拠を伝えたときに、フラワーアレンジメントでよく使っていて好きだった花だとのことだった。

クライアントに伝える言葉、そもそも、そこに見る症状は、自分を知ることなのだと深く感じた。

ZENホメオパシーが必要な方々に届きますように。
みなさまの身心・魂の癒しをお祈りしております。

読んでくださり、ありがとうございます。