～言えることが癒えること～

凍結した感情が溶け始め、
イボが自然に落ちた症例



外島　佑実子



@2026JPHMA&YUMIKO

要約

４歳の頃、目の前で友達が交通事故で亡くなるなどの、深層に落ちたトラウマ体験の背景があった。視界の邪魔になっている疣でお悩みでしたが、心筋梗塞歴や強迫観念を抱えている。未消化だった感情を音楽に乗せたり、夢の中で表現できたことで凍結した感情の消化が始まり、イボは一度さらに大きくなった後、枯れていき自然に脱落した。
気持ちが緩んできたことで、無意識に繰り返していた自己否定の言葉が減り、こむら返りの度に飲んでいた薬を手放すことができたケース。

@2026JPHMA&YUMIKO

クライアント様

60代　男性



主訴

- 瞼の上のイボ



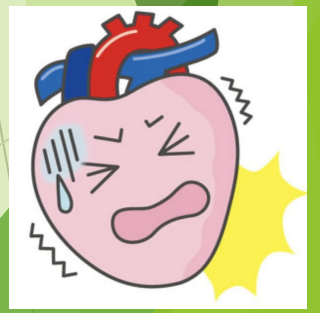
- 心筋梗塞歴　ステント挿入
- 強迫観念：水や火元の確認行動
- 老後の心配。
- 疲れやすくスッキリしない睡眠
- 叫び声をあげる程、足を攣る。（薬を服用）

タイムライン



- 胎児期：逆子
- ４歳頃、友達が目の前で交通事故死
  →事故以来、登園不能。
- 同時期：近所の火事：窓が真っ赤に染まる恐怖
- 学生時代：家族の見守り役。骨折。
- 社会人：職業柄「間違いが許されない」緊張感が常態化
- 50代：心筋梗塞（ICU）→回復後すぐに復帰。
  以後、強迫観念悪化（水や火の確認行動）
  時々、腰痛や背部痛。





初回相談　2025年8月

〈TBR ルーブリック〉
#1158　だるさ
#821　爽快にならない睡眠
#640　心臓
#1549　疣
#667　高圧脈
#1760　侮辱から悪化
#209　舌苔
#1763怒りを伴う苛立たしさから悪化
#1082　患部の感覚鈍麻
→　1，Sulf　2，Bell　3，Nat-m　まで全部カバー

レメディー選択と根拠



急ぎでイボの切除を検討中。
臓器の排泄経路を整えつつ、イボに焦点を当てる。

随時①Φバーバリスブルガリス　腎・肝。ドロドロの血液。
＋Adren-c-m-c　12C　緊張
＋Mag-p 9X　足の攣り。過緊張。
＋Carb-an 6C　抗疥癬介入レメディー。望郷心。
＋Sep 30C　疲労感、疣
＋Super Blessing



レメディー選択と根拠

②ΦスーヤⅠ
（随時①で排泄経路を整えて、2～3週間後から開始）
イボ、薬害の排泄、強迫観念、罪悪感。
＋Dulc　30C　扁平なイボ
＋Thuj 6C　イボ。強迫観念。罪悪感。
＋Kali-m　12X　血液のドロドロ。白い舌苔。柔らかい疣。
＋Geart 30C　腸内環境
＋Kuzuryu-w　30C　魂が向かうべき方向へ進めるように。

朝 Nat-m　LM01　凍結した感情。罪悪感。不安。
夜 Bell LM03 交感神経優位、不安、死がテーマ。

経過　夢の中での感情の消化



学生時代にはよく作詞作曲をしていた。
約40年前に作った曲を思い出して歌った。

レメディーをとっている時に見た夢。
・カラオケ大会で、薬害に関する歌詞を3番まで作詞。
　→実際の出来事と感情を乗せた歌を歌っていた。
・学生時代の思い出を巡る夢。

経過　イボが自然に脱落

イボは次第に大きくなり余計に邪魔になった。

びっくり！！

レーズンのように萎んで枯れていき、自然に取れた。

「背負っている」

仕事の責任感と緊張感で張りつめた気持ち。
体に無理がかかっていても、何とか踏ん張らないといけない。
体の疲労感。睡眠をとっても回復しない感じがある。



@2026JPHMA&YUMIKO

相談会2回目2026年3月
レメディー選択と根拠

レメディーをとるタイミングが難しく、少ない本数を希望。

〈レメディーの選択と根拠〉
①随時φボラーゴ　副腎。神経の消耗。過緊張のストレス。
＋Ph-ac　LM02　疲労困憊。自分を責める。
＋Carc　LM03　抑圧。他人のために生きる人生。
＋Thuj　LM04　罪悪感。強迫観念。
＋Cocc　6C　家族や他人の体調が優れないのが心配。睡眠。
＋Adren-m 30C　強い緊張感と責任感。

相談会2回目2026年3月
レメディー選択と根拠



②砂糖玉（大瓶）

Osm　12X

責任と重圧の中、何事もやり遂げなければならない。

＋Mag-p　12X　痙攣。強い緊張感。

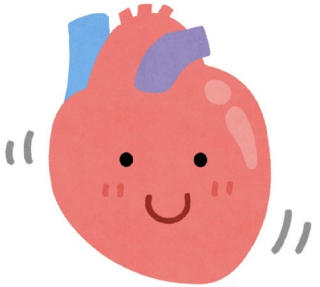
＋Togak-c-w　30C

魂に沈んだ過去世や先祖の不安や
恐れの感情を軽くしてくれる。



結果

張りつめた気持ちにゆとりが生まれたと感じる。



叫び声を上げるほど足を攣っていたのが激減。
→その度に飲んでいた薬を手放せた。
罪悪感に思っていたことを話すことができた。
→無意識に繰り返す自己否定の言葉がかなり減った。

時間のない中でも、あえて音楽で表現する時間を持っている。
昔のように家族での外食を楽しめるようになり、
何とかなると思えるようになってきた。



考察

安心安全が失われた体験



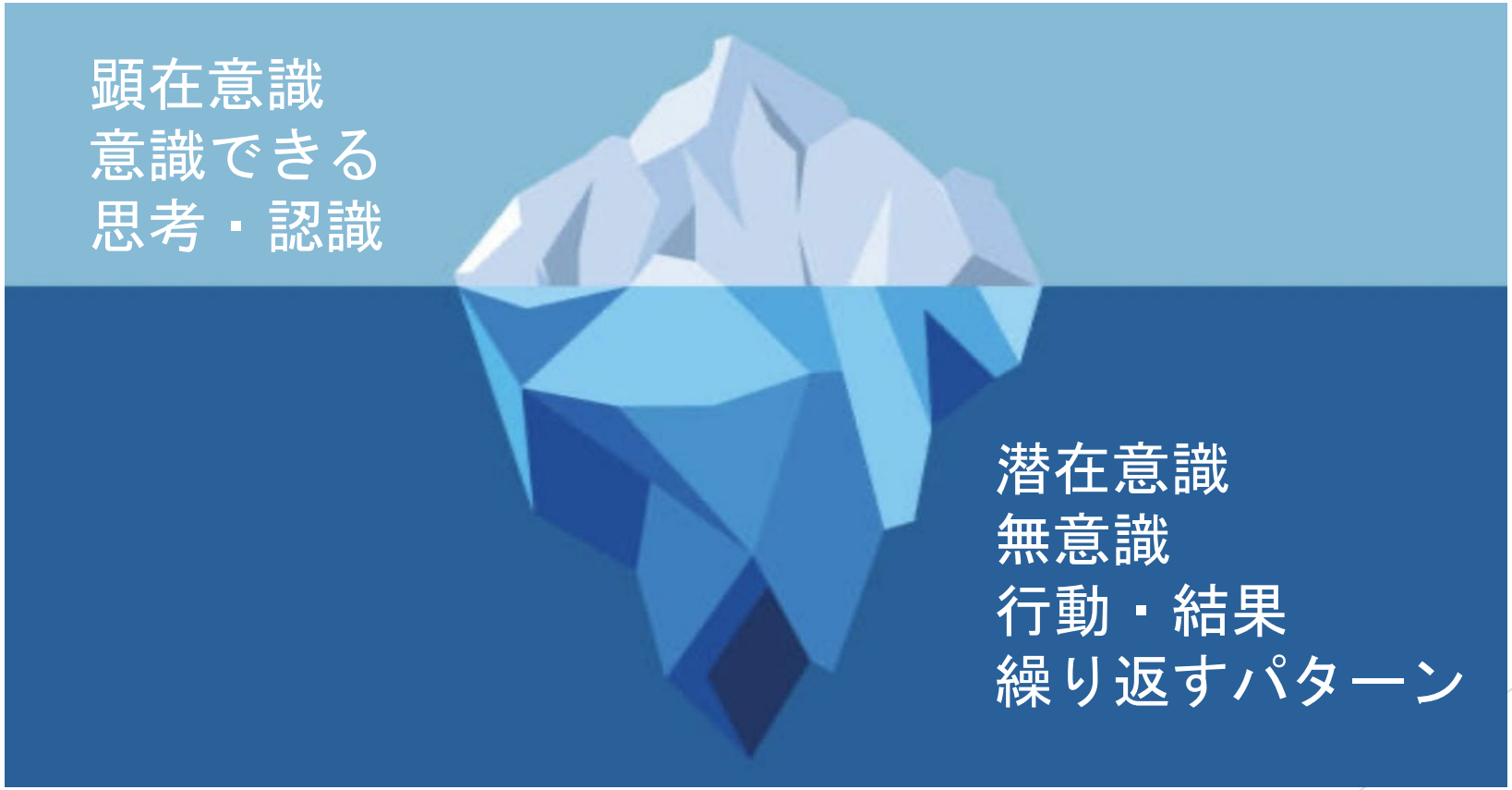
- ４歳頃、友達が目の前で交通事故死
  →事故以来、登園不能。
- 同時期：近所の火事：窓が真っ赤に染まる恐怖



ベースチャクラ（第１チャクラ）に大きく影響



潜在意識に落ちたトラウマ体験
＝表現できないまま固まった、凍結した感情



言えなかったことが言えた

＝

「言える」は「癒える」の始まり

夢の中での感情の消化

音楽に乗せて表現できた



@2026JPHMA&YUMIKO

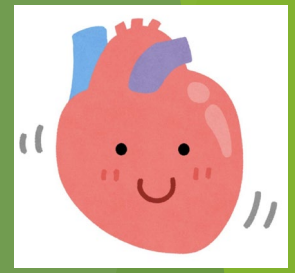


心＝喜
喜びや愛との関係
心は、睡眠と関係がある。

腎＝恐

血縁に梗塞の病理傾向が見られることから、血管＝血縁関係の詰まりの可能性が考えられる。

考察まとめ



幼少期のトラウマ体験により、安心安全のベースチャクラが不安定な状態になり、登園不能になる程怖かった感情が未消化のまま凍結していたと考えられる。
無意識下に抑圧された感情に向き合い、音楽での表現や無意識下の夢の中で作詞・作曲をするという形で感情の消化が始まった。

凍結した感情が溶け始めたことで、主訴だったイボが自然に脱落。
人に話せなかったことが話せたという変化が見られたことからも、言えた＝癒えた（癒えるの始まり）を感じるケースでした。
張りつめていた気持ちにゆとりが生まれたことで治癒力が動き、自己否定の言葉が減ったり、こむら返りが激減し、その度に服用していた薬を手放せたということに繋がったと思います。

症状は、身体や心からのメッセージ。
繰り返すパターンや症状は、きっと何かを伝えようとしている。

ひとつの物語が、そっと心を照らす光になりますように。

@2026JPHMA&YUMIKO