

AMC Spiral Edition

Month 3

# 感情リフレーミング辞典

---

主要8感情 + 補助12感情 全20感情

身体調律家 / Human State Designer 五十嵐 靖

体が変われば、心が変わり、未来が変わる。

# この辞典の使い方

この辞典は、感情を分析するためのものではありません。

今自分が感じている感情を入口にして、その奥にある本当の想いを見つけ、身体で扱えるようになるための地図です。

## 【使い方】

- ・① 感情が動いた時、その感情に近いページを開く
- ・② 「裏にある核となる欲求・願い」を読み、響く言葉を探す
- ・③ 「自分に問いかける言葉」を使って内観する
- ・④ 「身体での扱い方」を参考に、丹田呼吸・鳩尾呼吸・中起点呼吸を行う
- ・⑤ 最後は必ず下丹田へ戻る

## 【大切なこと】

深い過去の感情から始めないでください。

まずは最近の小さな感情で十分です。

辞典は一度に全部読もうとせず、今感じている感情から引くように使うのが最も効果的です。

## 【主要8感情】

# 01 怒り（いかり）

怒りは破壊の感情ではなく、大切なものを守ろうとする生命の火です。

怒りは、あなたの中にある「大切なものを守ろうとする力」です。誰かにわかってもらえなかった時。自分の尊厳を踏みにじられたように感じた時。信じていたものが壊された時。身体は、火を起こします。

## ◆ 表層の感情・身体反応

- ・カッと熱くなる・相手を責めたくなる
- ・みぞおちや胸が熱くなる・肩・首・顎に力が入る
- ・呼吸が荒くなる・頭に気が上がる

身体に出やすい場所	肝・みぞおち・胸・喉・肩首
三起点	中起点→上起点
主なチャクラ	第3（マニプーラ）・第4（アナーハタ）

## ◆ 裏にある核となる欲求・願い

### ◎ わかってほしかった

怒りの奥には「本当はわかってほしかった」という願いがあります。自分の気持ち、立場、どれだけ我慢してきたか。それが伝わらなかった時、人は怒ります。

### ◎ 守りたかった

自分の尊厳、大切な人、信じていること、約束、境界線。それらが侵されたと感じた時、身体は反射的に火を起こします。

### ◎ 尊重されたかった

無視された、雑に扱われた、意見を聞いてもらえなかった時、怒りは「私はここにいる」という存在の声になります。

### ◎ 誠実でありたかった

「それは違う」「もっと誠実でありたい」と感じた時も怒りは湧きます。自分の中にある誠実さの感覚が反応しているのです。

## ◆ AMCリフレーミング

怒りは消すものではありません。調律するものです。火を消すのではなく、炉に入れる。丹田という炉に戻した時、怒りは人を焼く炎ではなく、人生を前へ動かす熱に変わります。

## ◆ 自分に問いかける言葉

---

- ・私は本当は、何をわかってほしかったのだろうか？
- ・この怒りは、何を守ろうとしてくれていたのだろうか？
- ・この火を、誰かを傷つけるためではなく、何に使いたいだろうか？

## ◆ 身体での扱い方

---

丹田呼吸	足裏を感じ、下腹を感じ、吐く息を長くします。怒りの火を下丹田の炉に戻すように呼吸する。
鳩尾呼吸	みぞおちに手を当て、吐く息で少しずつ緩めます。「ここに守りたかったものがある」と認識しながら。
中起点呼吸	胸に手を移し「本当は何を大切にしていたのか」と問いかけます。

## ◆ 注意点

---

深い過去の怒りから始めないでください。まずは最近の小さな怒りで。怒りを全部出し切る必要はありません。今月は、まず「私は怒っていた」「この怒りは何かを守ろうとしていた」と認識することから。

## 02 悲しみ（かなしみ）

悲しみは弱さではありません。大切に思っていたものがあった証です。

悲しみは、弱さではありません。悲しみは、あなたの中に「大切に思っていたものがあった」という証です。失いたくなかったもの。もっと大事にしたかったもの。それらに触れた時、胸の奥に沈むような感覚が生まれます。

### ◆ 表層の感情・身体反応

- ・胸が締めつけられる・呼吸が浅くなる・涙が出る
- ・うつむきたくなる・身体が重くなる
- ・心の中にぽっかり穴が空いたように感じる

身体に出やすい場所	肺・胸・喉・背中
三起点	中起点
主なチャクラ	第4（アナーハタ）・第5（ヴィシュッダ）

### ◆ 裏にある核となる欲求・願い

#### ◎ 失いたくなかった

悲しみの根には喪失があります。人、時間、関係、信頼、夢。それを失った時、あるいは失いそうになった時、悲しみは生まれます。

#### ◎ もっと愛したかった

もっと優しくしたかった。もっと一緒にいたかった。もっと伝えたかった。その想いが叶わなかった時、胸の奥に痛みが残ります。

#### ◎ つながっていたかった

誰かと心が離れた時、本当の気持ちを誰にも言えなかった時。悲しみは「本当はつながっていたかった」という願いがあるから出ます。

#### ◎ 受け止めてほしかった

正論でも励ましでも解決策でもなく、ただそばにいてほしい。悲しみの奥には「この痛みを否定しないでほしい」という願いがあります。

### ◆ AMCリフレーミング

悲しみは、弱さではありません。悲しみは、愛があった証です。大切だったから、悲しい。悲しみを感じる自分を責める必要はありません。悲しみは、胸に閉じ込めるものではなく、呼吸に乗せて流していくものです。

## ◆ 自分に問いかける言葉

---

- ・私は本当は、何を失いたくなかったのだろうか？
- ・私は、何をそんなにも大切にしていたのだろうか？
- ・この悲しみの奥にある愛は、どんな形をしているだろうか？

## ◆ 身体での扱い方

---

丹田呼吸	まず下丹田に戻ります。足裏を感じ、下腹を感じ、吐く息を長くします。「私は今、ここにいる」と身体に知らせる。
中起点呼吸	両手を胸に当て、呼吸します。胸を開こうとするのではなく、包むように。「悲しんでいたんだね」「大切だったんだね」と内側の自分に声をかけるように。

## ◆ 注意点

---

無理に泣こうとしなくて大丈夫です。涙が出ないからといって感情がないわけではありません。まずは「ああ、私は悲しかったのかもしれない」という認識だけで十分です。

---

## 03 恐れ（おそれ）

恐れは弱さではありません。命が「安全でいたい」と知らせている反応です。

---

恐れは、弱さではありません。恐れは、あなたの命が「安全でいたい」と知らせている反応です。失敗したくない。傷つきたくない。見捨てられたくない。そんな時、身体は縮みます。

### ◆ 表層の感情・身体反応

- ・身体が縮こまる・胸が固くなる・呼吸が浅くなる
- ・お腹や腰が冷える・足が前に出にくくなる
- ・逃げたくなる・決められなくなる・先のことばかり考える

身体に出やすい場所	腎・腰・下腹・足裏・背中
三起点	下起点
主なチャクラ	第1（ムラダーラ）・第2（スワディシュターナ）

### ◆ 裏にある核となる欲求・願い

#### ◎ 安全でいたかった

人から責められたくない。失敗して傷つきたくない。大切な場所を失いたくない。恐れは、命の慎重さです。

#### ◎ 守られたかった

本当は誰かにそばにいてほしかった。大丈夫だよと言ってほしかった。恐れの奥には「守られている感覚を取り戻したい」という願いがあります。

#### ◎ 準備して進みたかった

本当は進みたい。でも、まだ身体が納得していない。恐れの奥には「安心して進みたい」という願いがあります。

#### ◎ 信じたかった

自分を信じたい。人を信じたい。また大丈夫になれると信じたい。恐れは、信頼が失われた場所に出ます。

### ◆ AMCリフレーミング

恐れが出た時に必要なのは「怖がるな」と叱ることではありません。まず、身体にこう伝えることです。「今、ここは安全だ。一歩ずつでいい。急がなくていい。」恐れがあるということは、それだけ大切な場所へ向かおうとしているのかもしれない。

## ◆ 自分に問いかける言葉

---

- ・私は本当は、何を怖がっているのだろうか？
- ・この恐れは、何を守ろうとしてくれていたのだろうか？
- ・今の私に必要な小さな一歩は何だろうか？

## ◆ 身体での扱い方

---

丹田呼吸	足裏を感じ、下腹を感じ、骨盤の重さを感じます。吐く息を長くして、身体の重心を下げていきます。「私は今、ここにいる」「身体は地面に支えられている」。
中起点呼吸	手を胸に当て「怖かったんだね」「無理しなくていい」「少しずつでいい」と語りかけるように呼吸します。

## ◆ 注意点

---

深い恐怖やトラウマに近いものは無理に扱わないでください。まずは最近の小さな恐れから。「人にどう思われるか怖かった」「断るのが怖かった」このくらいから始めます。

## 04 思（おもい）

思は「考えすぎ」ではありません。ちゃんと納得して進みたいという願いです。

思は、ただの「考えすぎ」ではありません。思は、あなたの中にある「ちゃんと納得して進みたい」という願いです。間違えたくない。ちゃんと選びたい。後悔したくない。そんな時、思考は止まらなくなります。

### ◆ 表層の感情・身体反応

- ・考えが止まらない・何度も同じことを思い出す
- ・決められない・迷いが続く・正解を探し続ける
- ・胃やみぞおちが重くなる

身体に出やすい場所	脾胃・胃・みぞおち・頭・目
三起点	中起点→上起点
主なチャクラ	第3（マニプーラ）・第6（アージュニャー）

### ◆ 裏にある核となる欲求・願い

#### ◎ 納得したかった

なんとなく流されて決めたくない。自分の中で腑に落として進みたい。本当の納得は、頭だけではなく身体に降りた時に起こります。「腑に落ちる」という言葉通りです。

#### ◎ 間違えなくなかった

選択を間違えたくない。後悔したくない。また同じことを繰り返したくない。こうした思いがあると、人は慎重になります。

#### ◎ 整理したかった

頭の中に散らばっているものを整理したい。何が大切なのか、自分は何を感じているのか。思は、心の中の水路を整えようとする働きです。

#### ◎ 安心して進みたかった

もう少し内側の一致感がほしい。安心は情報量ではなく、身体の安定から生まれます。

### ◆ AMCリフレーミング

思が強い時ほど、身体に戻る必要があります。腹で感じる。みぞおちを緩める。足裏を感じる。息を吐く。すると、頭の中で絡まっていた糸が少しずつほどけていきます。正解を出す前に、身体を静かにする。

## ◆ 自分に問いかける言葉

---

- ・私は本当は、何を納得したかったのだろう？
- ・頭ではなく身体は、今どう感じているだろう？
- ・これは本当に考えることだろうか。それとも感じることだろうか？

## ◆ 身体での扱い方

---

丹田呼吸	頭に気が集まっています。まず下丹田に戻します。「今は全部を考えなくていい」「身体に戻ればいい」。
鳩尾呼吸	みぞおちに手を当て、吐く息で緩めます。「ここに考えすぎの重さがある」「ここに納得したかった自分がある」。みぞおちが緩むと、頭の考えもほどけやすくなります。

## ◆ 注意点

---

感情ワークそのものを分析に変えてしまわないことが大切です。「なぜこうなったのか」「どれが正解か」に入りすぎると身体から離れていきます。AMCでは、わかることが目的ではなく、身体で感じて腑に落ちることが目的です。

## 05 憂い（うれい）

憂いは身体が「少し立ち止まりたい」「空気を入れ替えたい」と知らせているサインです。

憂いは、ただの落ち込みではありません。身体と心が「少し立ち止まりたい」「空気を入れ替えたい」と知らせている反応です。はっきりした悲しみではないけれど、気分が沈む。理由はわからないけれど、呼吸が浅い。

### ◆ 表層の感情・身体反応

- ・気分が晴れない・胸が曇る・ため息が増える
- ・元気が出ない・動き出すまでに時間がかかる
- ・頭がぼんやりする・何かに圧迫されているように感じる

身体に出やすい場所	肺・胸・喉・みぞおち・背中
三起点	中起点
主なチャクラ	第4（アナーハタ）・第5（ヴィシュッダ）

### ◆ 裏にある核となる欲求・願い

#### ◎ 安心したかった

はっきり怖いわけではない。でも、どこか落ち着かない。憂いの奥には、静かな安心への願いがあります。

#### ◎ 風通しよくいたかった

言いたいことが言えない。空気を読みすぎる。人に合わせすぎる。すると胸の中の風通しが悪くなります。

#### ◎ 整え直したかった

まだ倒れてはいない。でも身体の奥では「このままでは少し苦しい」と感じている。憂いは崩れる前に戻りたいという身体の知性でもあります。

#### ◎ 本当は軽やかに生きたかった

心配ばかりしたくない。もっと自然に笑いたい。憂いは命の明るさが消えたわけではなく、その明るさの上に雲がかかっている状態です。

### ◆ AMCリフレーミング

憂いは、無理に明るくなるものではありません。必要なのは風です。呼吸。余白。静けさ。少しの温かさ。少しの整理。曇りの日に太陽を無理やり出すことはできません。けれど、風が吹けば雲は動きます。

## ◆ 自分に問いかける言葉

---

- ・私は今、何に圧迫されているのだろうか？
- ・どこに風が通っていないのだろうか？
- ・誰の空気を、必要以上に背負っているのだろうか？

## ◆ 身体での扱い方

---

丹田呼吸	胸に意識が集まりすぎると苦しさが増すことがあります。まずは下丹田に戻ります。
中起点呼吸	両手を胸に当て、包むように触れます。「重かったんだね」「よく抱えていたね」「少し風を通そう」と声をかけるように呼吸します。

## ◆ 注意点

---

「元気を出さなきゃ」「前向きにならなきゃ」と思うほど、胸はさらに詰まりやすくなります。憂いが深い時は大きな過去を掘らなくて大丈夫です。まずは「なんとなく気分が重かった」くらいの憂いから扱います。

## 06 焦り（あせり）

焦りは未熟さではありません。前に進みたい力が、身体の上台より先に走っている状態です。

。

焦りは、ただ落ち着きがない状態ではありません。「早く進みたい」「間に合わせたい」「置いていかれたくない」という力が、身体の中で空回りしている状態です。

### ◆ 表層の感情・身体反応

- ・ 落ち着かない・呼吸が浅くなる・早くしなければと思う
- ・ 心拍が上がる・何かに追われている感じがする
- ・ 目の前のことに集中できない

身体に出やすい場所	みぞおち・胸・頭・肩・足裏の薄さ
三起点	中起点→上起点（下起点が抜ける）
主なチャクラ	第3（マニプーラ）・第4（アナーハタ）・第6（アージュニャー）

### ◆ 裏にある核となる欲求・願い

#### ◎ 間に合わせたかった

期限に間に合わせたい。期待に応えたい。チャンスを逃したくない。今を無駄にしたくない。焦るということは、大切なものに向いているということです。

#### ◎ 置いていかれたくなかった

周りは進んでいる。自分も歩んでいると感じたかった。比較から生まれる焦りの奥には「自分の人生が止まっていないと感じたかった」という願いがあります。

#### ◎ ちゃんと届きたかった

仕事を完成させたい。想いを伝えたい。誰かに応えたい。焦りの奥には真剣さがあります。本当にどうでもよければ、焦りません。

#### ◎ 安心して進みたかった

終わらせて安心したい。結果を出して安心したい。焦りは安心の不足からも生まれます。本当に必要なのは未来を急ぐことではなく、今の身体に安心を戻すことです。

### ◆ AMCリフレーミング

焦りが出た時は、まず止まります。止まるのは諦めるためではありません。火を炉に戻すためです。下丹田に重りを戻し、足裏を感じ、みぞおちを緩める。散っていた火が中心に戻ります。焦りは消すものではなく、中心に集めるものです。

## ◆ 自分に問いかける言葉

---

- ・私は本当は、何に間に合わせたかったのだろうか？
- ・私は、誰のペースで走ろうとしているのだろうか？
- ・焦りの奥にある、大切にしていたものは何だろうか？

## ◆ 身体での扱い方

---

丹田呼吸	足裏を感じ、下腹を感じ、吐く息を長くします。「今ここに戻る」「まだ走らなくていい」「一歩ずつでいい」。
鳩尾呼吸	鳩尾に手を当てます。「ここに急ぎたい力がある」「ここに間に合わせたい願いがあある」と認識しながら緩めます。

## ◆ 注意点

---

焦りながらワークをしないことが大切です。「早く緩めよう」「早く答えを出そう」と思うと、ワークそのものが焦りになります。たった一呼吸でも、足裏を感じるだけでも構いません。

## 07 罪悪感（ざいあくかん）

罪悪感は罰ではありません。誠実でありたかった心が、痛みとして残っている状態です。

罪悪感は、ただ自分を責める感情ではありません。罪悪感は、あなたの中にある「本当は誠実でありたかった」「誰かを傷つketくなかった」「もっと良い関わり方をしたかった」という想いが、消化されずに残っている状態です。

### ◆ 表層の感情・身体反応

- ・自分を責める・「私が悪かった」と思い続ける
- ・幸せを受け取ることには抵抗が出る・休むことに罪悪感がある
- ・断ることが苦手になる・相手の機嫌を必要以上に気にする

身体に出やすい場所	胸・胃・みぞおち・喉・背中
三起点	中起点
主なチャクラ	第3（マニプーラ）・第4（アナーハタ）・第5（ヴィシュッダ）

### ◆ 裏にある核となる欲求・願い

#### ◎ 誠実でありたかった

もっとちゃんと向き合いたかった。もっと丁寧に伝えたかった。罪悪感が強い人は、本当は不誠実な人ではなく、誠実でありたい気持ちが強いからこそ自分を振り返ります。

#### ◎ 傷つketくなかった

あの言葉で傷つketかもしれない。もっと優しくできたかもしれない。その奥には「本当は傷つketくなかった」という願いがあります。

#### ◎ 許されたかった

相手に許されたい。そして何より、自分自身に許されたい。許しは、なかったことにすることではなく、自分をもう一度生きる側へ戻すことです。

#### ◎ 自分も幸せになってよいと認めたかった

「自分だけ幸せになってはいけない」という感覚が身体の生命力を止めます。自分の命が整うことで、本当に人を支える力が戻ってきます。

### ◆ AMCリフレーミング

罪悪感を抱え続けることが本当の償いになるわけではありません。本当の償いとは、自分を罰し続けることではなく、気づいたことを次の生き方に変えることです。罪悪感、罰ではありません。もう一度、誠実に生き直したいという魂の声です。

## ◆ 自分に問いかける言葉

---

- ・私は本当は、どう関わりたかったのだろうか？
- ・この罪悪感の奥にある誠実さは何だろう？
- ・私は、自分を罰する代わりに、どう生き直したいだろう？

## ◆ 身体での扱い方

---

丹田呼吸	意識が胸や頭に上がりやすくなります。まず下丹田に戻します。「自分を責める前に、呼吸に戻る」。
中起点呼吸	胸に手を当て「本当は大切にしていたんだね」「もう一度、誠実に生きたいんだね」と語りかけます。罪悪感、胸の中で許しに触れた時、少しずつ形を変えます。

## ◆ 注意点

---

罪悪感を扱う時は自分をさらに責めないことが最も大切です。「なぜ私はこんなことをしたのか」の方向に入ると、ワークが自己否定の反芻になってしまいます。

## 08 嫉妬（しっと）

嫉妬は醜い感情ではありません。自分の中にまだ咲いていない花を知らせる感情です。

嫉妬は、醜い感情ではありません。嫉妬は、あなたの中にある「私も愛されたい」「私も認められたい」「私も本当は輝きたい」という願いが、比較の中で痛みとして現れている状態です。

### ◆ 表層の感情・身体反応

- ・あの人ばかりずるいと感じる・素直に祝福できない
- ・胸やみぞおちがザワザワする・自分が小さく感じる
- ・相手の欠点を探したくなる・「どうせ私は」と思いやすくなる

身体に出やすい場所	みぞおち・胸・胃・喉・目
三起点	中起点
主なチャクラ	第2（スワディシュターナ）・第3（マニプーラ）・第4（アナーハタ）

### ◆ 裏にある核となる欲求・願い

#### ◎ 私も愛されたかった

あの人が大切にされている。その時胸が痛むのは、「私もそうされたかった」という願いが刺激されているからです。

#### ◎ 私も認められたかった

誰かが評価される、褒められる、注目されるのを見てザワつくなら、その奥には「私も認められたい」という願いがあります。

#### ◎ 私も輝きたかった

なぜなら、人は本当に関係のないものには深く嫉妬しないからです。嫉妬の中には「自分の中にも、その方向へ伸びたい命がある」というサインが含まれています。

#### ◎ 比べられずに自分として存在したかった

嫉妬が強い人は、過去に比較されてきた経験を持っていることがあります。本当は、そのままの自分として見てほしかった。自分の速度で育ちたかった。

### ◆ AMCリフレーミング

嫉妬を感じた時は、相手を責める前に問いかけます。「私は、本当は何を望んでいたのだろうか？」嫉妬は、相手に焼かれているようで、実は自分の中にも火があることを知らせています。その火を相手へ向けるのではなく、自分の命へ戻します。

## ◆ 自分に問いかける言葉

---

- ・私は、あの人の何に反応しているのだろうか？
- ・私も本当は、何を望んでいたのだろうか？
- ・この嫉妬の火を、自分の人生のどこに使いたいだろうか？

## ◆ 身体での扱い方

---

丹田呼吸	意識が相手に奪われています。まず下丹田へ戻します。「私は私の身体に戻る」「私は私の場所に立つ」。
鳩尾呼吸	みぞおちに手を当て「ここにまだ咲いていない願いがある」と認識します。

## ◆ 注意点

---

「嫉妬するなんて小さい」「人の幸せを喜べない自分はダメだ」と思うほど、嫉妬は影に隠れます。まず正直に「私は嫉妬していた」「あの人が羨ましかった」と認めます。

## 【補助12感情】

## 09 喜び（よろこび）

喜びは贅沢ではありません。命の羅針盤です。

喜びは、ただ楽しいだけの感情ではありません。喜びは、あなたの身体と心が「これは私の命に合っている」と知らせている反応です。心が軽くなる。胸が開く。自然に笑みがこぼれる。生きている感じがする。

### ◆ 表層の感情・身体反応

- ・胸が広がる・呼吸が深くなる・身体が温くなる
- ・笑顔が出る・もっと続けたいと感じる
- ・人と分かち合いたくなる

身体に出やすい場所	心・胸・背骨・下丹田
三起点	中起点→下起点
主なチャクラ	第4（アナーハタ）・第3（マニプーラ）・第7（サハスラーラ）

### ◆ 裏にある核となる欲求・願い

#### ◎ 本来の自分でいたかった

無理をしていない。自然に笑えている。喜びは、本来の自分に戻った時にも出ます。

#### ◎ つながっていたかった

誰かと心が通じた。一緒に笑えた。深い喜びは、何かとのつながりを伴うことが多いです。

#### ◎ 自分の命を使いたかった

何かをしていて時間を忘れる。もっと深めたい。そういう喜びには、自分の命が使われている感覚があります。

#### ◎ 魂の方向と一致したかった

身体の奥が温くなる。背骨が少し伸びる。「これでいい」と感じる。それは、自分の選択や行動が魂の方向と少し一致した時に起こります。

### ◆ AMCリフレーミング

喜びを軽く扱わないでください。喜びは、ただ気分が良いということではありません。あなたの命が「こっちだ」と静かに知らせている時があります。大切なのは、喜びを丹田に下ろすことです。胸で感じた喜びを下丹田に沈める。そうすると喜びは一瞬の感情ではなく、生きる方向性になります。

## ◆ 自分に問いかける言葉

---

- ・私は、何に喜びを感じていたのだろうか？
- ・この喜びの奥に、どんな願いが叶っていたのだろうか？
- ・私の命は、何に触れた時に開くのだろうか？

## ◆ 身体での扱い方

---

丹田呼吸	喜びを感じた後は、下丹田に戻します。「この喜びを身体に刻む」「この喜びを丹田に沈める」という意識で呼吸します。
中起点呼吸	胸に手を当て「嬉しかったんだね」「これは大切な感覚だね」と語りかけます。胸の喜びは感謝とつながりやすいです。

## ◆ 注意点

---

喜びを感じることに罪悪感が出る場合は無理に喜ぼうとしなくて大丈夫です。まずは小さな喜びから。温かいお茶がおいしかった。朝の空気が気持ちよかった。そのくらいで十分です。

## 10 驚き（おどろき）

驚きは弱さではありません。身体が急な変化に対して一度全体を止めて確認している状態です。

驚きは、ただびっくりする反応ではありません。身体と心が突然の変化に対して「一度、全体を止めて確認したい」と反応している状態です。息が止まる。心臓がドキッとする。頭が真っ白になる。

### ◆ 表層の感情・身体反応

- ・心臓がドキッとする・息が止まる・身体が固まる
- ・頭が真っ白になる・声が出ない・手足が冷える
- ・しばらく動揺が残る・後から不安や怒りが出てくる

身体に出やすい場所	心・胸・腰・足・神経
三起点	上起点+下起点が同時に揺れる
主なチャクラ	第4（アナーハタ）・第1（ムーラダーラ）・第6（アージュニャー）

### ◆ 裏にある核となる欲求・願い

#### ◎ 準備しなかった

急に言われた。急に変わった。急に起きた。身体は変化そのものが嫌なのではなく、準備のない変化に強く反応します。

#### ◎ 安定していたかった

安心していた空気。予測できる関係。それが急に揺らぐと身体は驚きます。命には一定の安定が必要です。

#### ◎ 自分のペースを守りたかった

急かされた。思っていない方向に話が進んだ。驚きの奥には「私のペースを尊重してほしい」という願いがあります。

#### ◎ 安全を確認したかった

これは安全なのか。身体は一瞬で確認しようとします。驚きは心だけでなく神経系全体の反応です。

### ◆ AMCリフレーミング

驚いた自分を責めなくていい。すぐに反応できなかった自分も、固まってしまった自分も、身体が守ってくれていたのです。驚きの後は戻る必要があります。頭に戻るのではなく、身体に戻る。

## ◆ 自分に問いかける言葉

---

- ・私は今、何に驚いたのだろうか？
- ・今、私が安全を感じるために必要なことは何だろうか？
- ・自分のペースに戻るために、何をすればよいだろうか？

## ◆ 身体での扱い方

---

丹田呼吸	まず下丹田へ戻ります。足裏を感じ、下腹を感じ、吐く息を長くします。「今、ここに戻る」。
中起点呼吸	驚きで胸がドキドキしている時は、胸に手を当てて包むように触れます。「驚いたんだね」「急だったね」「もう少しゆっくりで大丈夫」。

## ◆ 注意点

---

大きな驚きの後に眠りが浅い、胸がドキドキし続ける、音に敏感になるなどがある時は、身体がまだ処理中です。無理に深掘りせず、まず身体を今に戻してあげることが大切です。

# 11 孤独（こどく）

孤独は弱さではありません。本当はつながりたかったという命の声です。

孤独は、ただ一人であることではありません。孤独は、あなたの中にある「本当はつながりたかった」「わかってほしかった」「ここにいていいと感じたかった」という願いが、届かないまま胸に残っている状態です。

## ◆ 表層の感情・身体反応

- ・胸が冷える・心がぼつんとする
- ・人の中にも寂しい・自分だけ取り残されたように感じる
- ・わかってもらえない感じがする・笑っているのに疲れる

身体に出やすい場所	胸・肺・喉・背中・下腹
三起点	中起点→下起点
主なチャクラ	第4（アナーハタ）・第5（ヴィシュッダ）・第1（ムーラダーラ）

## ◆ 裏にある核となる欲求・願い

### ◎ つながりたかった

誰かと心を通わせたかった。同じ景色を見ている人がほしかった。自分だけではないと感じたかった。

### ◎ わかってほしかった

本当のところまで届かなかった。表面的な会話だけで終わってしまった。孤独の奥には「私のことをちゃんと見てほしかった」という願いがあります。

### ◎ ここにいていいと感じたかった

どこにいても居場所がない。自分の存在が少し浮いているように感じる。孤独の奥には「存在を許されたい」という願いがあります。

### ◎ 本当の自分を出したかった

周りに合わせる。大丈夫なふりをする。そうしているうちに、人といのに孤独になることがあります。

## ◆ AMCリフレーミング

孤独は、終わりではありません。本当のつながりを求める心がまだ生きている証です。まず、自分の身体に戻る。「私は今、ここにいる」「私は私と一緒にいる」この感覚を取り戻すことが、孤独を扱う最初の一步です。

## ◆ 自分に問いかける言葉

---

- ・私は本当は、誰に何をわかってほしかったのだろうか？
- ・私は、どんなつながりを求めていたのだろうか？
- ・ここにいていいと感じるために、今何が必要だろうか？

## ◆ 身体での扱い方

---

丹田呼吸	まず下丹田に戻ります。「私は今、ここにいる」「私は私の身体に戻る」。
中起点呼吸	両手を胸に当て、胸を包みます。「寂しかったんだね」「本当はつながりたかったんだね」「ここにいていいよ」と声をかけるように呼吸します。

## ◆ 注意点

---

急いで誰かで埋めようとしなくて大丈夫です。まず自分の身体に戻ること。下丹田。足裏。胸。呼吸。ここに戻ってから、必要なら小さく人とつながればよいのです。

## 12 無力感（むりょくかん）

無力感は力がない証拠ではありません。力を出しようとしたけれど届かなかった時の痛みです。

無力感は、ただ「やる気がない」状態ではありません。「本当は何とかしたかった」「自分にも力があると感じたかった」という願いが、届かなかった時に生まれる感情です。

### ◆ 表層の感情・身体反応

- ・何をしても無駄だと感じる・やる気が出ない・自分には力がないと思う
- ・行動する前に諦める・決断できない
- ・下腹に力が入らない・身体がだるい

身体に出やすい場所	下腹・腰・みぞおち・胸・足
三起点	下起点＋中起点
主なチャクラ	第1（ムラダーラ）・第3（マニプーラ）・第4（アナーハタ）

### ◆ 裏にある核となる欲求・願い

#### ◎ 何とかしたかった

本当は変えたかった。本当は助けたかった。本当は前へ進みたかった。無力感は何もしたくなかった人の感情ではなく、何とかしたかった人の感情です。

#### ◎ 自分にも力があると感じたかった

自己効力感——「自分の行動によって少しは状況を変えられる」という感覚が失われた時に無力感が生まれます。

#### ◎ 影響を与えたかった

言葉が届かなかった。想いが届かなかった。人は自分の存在が何かに影響を与えていると感じる時、生きる力が湧きます。

#### ◎ 小さな一歩を認めてほしかった

大きな結果ばかり見てしまいます。身体は本当は、小さな一歩を認めてほしいのです。

### ◆ AMCリフレーミング

無力感の時に必要なのは、大きな勝利ではありません。小さな一歩です。火が消えたように見えても、奥にはまだ火種があります。AMCでは、その火種を探します。小さく残っている生命力を見つけ、下丹田に戻していきます。

## ◆ 自分に問いかける言葉

---

- ・私は本当は、何を何とかしたかったのだろうか？
- ・今日できた一つのこと何だろうか？
- ・私の中にまだ残っている火種はどこにあるだろうか？

## ◆ 身体での扱い方

---

丹田呼吸	足裏を感じ、下腹に手を当て、吐く息を長くします。「今は大きく動かなくていい」「小さく戻ればいい」「私はまだここにいる」。
中起点呼吸	胸に手を当て「何とかしたかったんだね」「でも、まだ終わっていない」と語りかけます。

## ◆ 注意点

---

「人生を変えなければ」「早く結果を出さなければ」と思うほど、無力感は強くなることがあります。まずは小さな実感から。足裏を感じられた。少し呼吸できた。一言だけ伝えられた。それで十分です。

## 13 執着（しゅうちゃく）

執着は手放せない状態ではありません。愛が恐れと結びつき、流れずに固まった状態です。

執着は、ただ「手放せない」状態ではありません。「失いたくない」「離れたくない」「これがないと自分が保てない」という不安と願いが、身体の中で固まっている状態です。

### ◆ 表層の感情・身体反応

- ・手放せない・忘れられない・何度も考えてしまう
- ・相手の反応が気になる・結果をコントロールしたくなる
- ・それがないと自分が崩れるように感じる

身体に出やすい場所	みぞおち・胃・胸・下腹・喉
三起点	中起点+下起点
主なチャクラ	第2（スワディシュターナ）・第3（マニプーラ）・第4（アナーハタ）

### ◆ 裏にある核となる欲求・願い

#### ◎ 失いたくなかった

大切な人。安心できる場所。築いてきた関係。それだけ大切だったのです。自分にとって、それが支えだった。

#### ◎ 満たされたかった

愛がほしかった。安心がほしかった。自分の中の空白を満たしたかった。外側のものだけで内側の空白を埋めようとする、執着は強くなります。

#### ◎ 安心したかった

外側だけに安心を預けると、身体はずっと緊張します。執着の奥には「変化の中でも安心してほしい願

#### ◎ 自分の中心を取り戻したかった

意識が対象に奪われています。本当に必要なのは、対象をさらに握ることではなく、自分の中心に戻ることです。

### ◆ AMCリフレーミング

無理に手放そうとしなくて大丈夫です。手放しは命令では起こりません。安心が戻った時に、自然に起こります。まずは「私は何を失いたくなかったのか」「何があれば安心だと思っていたのか」を見ることです。中心に戻った時、握っていた手は自然に緩みます。

## ◆ 自分に問いかける言葉

---

- ・私は本当は、何を失いたくなかったのだろうか？
- ・私は、安心をどこに預けていたのだろうか？
- ・握りしめる代わりに、少し緩められる場所はどこだろうか？

## ◆ 身体での扱い方

---

丹田呼吸	意識が外側の対象に張りついています。まず自分の身体へ戻ります。「私は私の身体に戻る」「外側ではなく、内側へ戻る」。
鳩尾呼吸	みぞおちに手を当て「ここに握っている力がある」「ここに失いたくない怖さがある」と認識します。無理に開くのではなく、手の温かさで緩めます。

## ◆ 注意点

---

「手放さなければ」「忘れなければ」「執着している自分はダメだ」と思うほど、身体はさらに握ります。まず深呼吸をして、自分の中心に戻る。

## 14 傲慢（ごうまん）

傲慢は強さではありません。傷つきたくない心が硬い鎧を着た状態です。

傲慢は、ただ「偉そうにすること」ではありません。傲慢は、あなたの中にある「弱さを見せたくない」「下に見られたくない」「自分の価値を守りたい」という防衛が、硬い形で表に出ている状態です。

### ◆ 表層の感情・身体反応

- ・人を見下したくなる・自分の正しさを主張したくなる
- ・間違いを認めにくい・弱みを見せたくない
- ・相手の欠点が気になる・「自分はわかっている」と感じる

身体に出やすい場所	みぞおち・胸・喉・顎・頭
三起点	中起点→上起点（下起点とのつながりが弱くなる）
主なチャクラ	第3（マニプーラ）・第5（ヴィシュッダ）・第4（アナーハタ）

### ◆ 裏にある核となる欲求・願い

#### ◎ 尊重されたかった

軽く扱われたくない。馬鹿にされたくない。自分の価値を認めてほしい。その願いが満たされない時、人は自分を大きく見せようとしています。

#### ◎ 弱さを見せても大丈夫と感じたかった

知らないと言えない。できないと言えない。間違えたと認められない。なぜなら弱さを見せると自分の価値が下がるように感じるから。

#### ◎ 自分の価値を確かめたかった

本当に自分には価値があるのか。その不安がある時、人は外側の評価で自分を支えようとしています。外側の比較で得た価値は不安定です。

#### ◎ 対等につながりたかった

本当は支配したかったのではなく、安心してつながりたかったのかもしれない。

### ◆ AMCリフレーミング

本当の強さは上に立つことではありません。本当の強さは、自分の弱さを知っても崩れないことです。知らないと言えること。間違えたと認められること。傲慢の鎧が緩んだ時、そこには本当の尊厳が残ります。

## ◆ 自分に問いかける言葉

---

- ・私は本当は、何を尊重してほしかったのだろうか？
- ・私は、どんな弱さを隠そうとしているのだろうか？
- ・相手より上に立たなくても、私に残る価値は何だろうか？

## ◆ 身体での扱い方

---

丹田呼吸	意識が上へ上がっています。まず下丹田へ戻ります。「大きく見せなくていい」「私はここに立てばいい」。
鳩尾呼吸	みぞおちに手を当て「ここに守ろうとする力がある」「ここに価値を守りたかった自分がいる」と認識します。

## ◆ 注意点

---

「自分は傲慢だ」「こんな私はダメだ」と自分を叩き潰さないことが大切です。傲慢の奥には尊厳を守ろうとした自分があります。そこを見ずにただ責めると、身体はさらに鎧を強くします。

# 15 憎しみ・敵意（にくしみ・てきい）

憎しみは癒えていない傷が硬い火になった状態です。

憎しみ・敵意は、ただ「相手を嫌う」感情ではありません。憎しみは、「深く傷ついた」「もう二度と傷つけられたくない」「この痛みを誰かにわかってほしい」という感情が、長く身体の中に残った状態です。

## ◆ 表層の感情・身体反応

- ・許せない・顔も見たくない・思い出だけで身体が固まる
- ・相手が幸せでいることが耐えられない
- ・頭の中で何度も言い返す

身体に出やすい場所	肝・みぞおち・胸・喉・目・背中
三起点	中起点→上起点
主なチャクラ	第3（マニプーラ）・第4（アナーハタ）・第5（ヴィシュッダ）・第6（アージュニャー）

## ◆ 裏にある核となる欲求・願い

### ◎ 傷つきたくなかった

裏切られた。軽く扱われた。大切なものを壊された。その痛みが深いほど、心は相手を拒絶します。憎しみは、傷の深さを隠す鎧でもあります。

### ◎ 痛みをわかってほしかった

自分がどれほど苦しかったか。どれほど我慢したか。それを相手や世界にわかってほしい。

### ◎ 尊厳を取り戻したかった

自分の存在を軽く扱われた。境界線を踏み越えられた。憎しみの奥には「私はそんな扱いを受ける存在ではない」という声があります。

### ◎ 安心して手を離れたかった

もう一度同じ傷を受けない。自分は自分の場所に立てる。その感覚が身体に戻った時、憎しみの握力は少しずつ弱まります。

## ◆ AMCリフレーミング

憎しみをすぐに愛に変える必要はありません。無理に許す必要もありません。まずは「私は傷ついていた」「私は尊厳を取り戻したかった」「私はもう、相手に自分の命を預け続けなくていい」。そこに戻ります。憎しみの火を、相手を焼くためではなく、自分の尊厳を守る静かな強さへ。

#### ◆ 自分に問いかける言葉

- ・私は本当は、何に傷ついていたのだろうか？
- ・この憎しみは、何を守ろうとしてくれていたのだろうか？
- ・相手に向いている火を、自分の命へ戻すとしたら何に使えるだろうか？

#### ◆ 身体での扱い方

丹田呼吸	まず下丹田へ戻します。「相手ではなく、自分の身体へ戻る」「この火を丹田の炉に戻す」「私は私の場所に戻る」。
鳩尾呼吸	鳩尾に手を当てます。「ここに傷ついた火がある」「ここに尊厳を守ろうとした力がある」。無理に柔らかくしようとせず、手を当てて火を外へ向けないようにします。

#### ◆ 注意点

強い復讐心がある時は深く掘りすぎないでください。感情が強すぎる時は分析や内観をやめ、足裏・下丹田・呼吸に戻ります。このテーマは個別セッションでの扱いが適切な場合があります。

## 16 快樂依存（かいらくいぞん）

快樂依存は意志が弱いからではありません。身体の奥にある空白を、外側の刺激で埋めようとしている状態です。

快樂依存は、ただ「欲に負けている」状態ではありません。「満たされたい」「安心したい」「空っぽの感覚を埋めたい」という願いが、外側の刺激に強く向かっている状態です。

### ◆ 表層の感情・身体反応

- ・やめたいのに繰り返してしまう
- ・一時的に満たされても、すぐ空しくなる
- ・終わった後に罪悪感が出る

身体に出やすい場所	下腹・骨盤・胃・みぞおち・口・喉
三起点	下起点＋中起点
主なチャクラ	第2（スワディシュターナ）・第3（マニプーラ）・第4（アナーハタ）

### ◆ 裏にある核となる欲求・願い

#### ◎ 満たされたかった

愛がほしかった。安心がほしかった。自分の中の空白を満たしたかった。外側のものだけで内側の空白を埋めようとする、執着は強くなります。

#### ◎ 安心したかった

食べると落ち着く。スマホを見ると忘れられる。刺激による安心は短く終わります。本当の安心は、下丹田に重りが戻り、呼吸が深くなり、胸が静かに温くなる時に生まれます。

#### ◎ 愛されたかった

誰かに抱きしめてほしかった。大切に扱ってほしかった。その願いが満たされない時、身体は代わりの快樂を探します。

#### ◎ 生命力の出口がほしかった

情熱。創造性。表現したい衝動。それが行動や愛へ向かわない時、刺激として放出されることがあります。

### ◆ AMCリフレーミング

快樂そのものが悪いものではありません。問題は、快樂に自分の中心を預けてしまうことです。中心が下丹田に戻れば、快樂は命を散らすものではなく、命を味わうものになります。

## ◆ 自分に問いかける言葉

---

- ・私は今、本当は何を満たしたかったのだろうか？
- ・この刺激で、何を忘れようとしているのだろうか？
- ・私の生命力は、本当はどこに向かいたがっているのだろうか？

## ◆ 身体での扱い方

---

丹田呼吸	外へ飛び出した意識を下丹田へ戻します。「私は今、身体に戻る」「刺激ではなく、丹田に戻る」。
中起点呼吸	胸に手を当て「寂しかったんだね」「満たされたかったんだね」「本当は安心したかったんだね」と語りかけます。

## ◆ 注意点

---

「またやってしまった」「意志が弱い」と責めると罪悪感が増え、また刺激で埋めたくなくなるという循環が起こります。まずこの循環を責めずに見ることから。生活に大きな支障がある場合は一人で抱え込まないことも大切です。

# 17 破壊衝動（はかいしょうどう）

破壊衝動は生命力が行き場を失い、出口を求めている状態です。

破壊衝動は、ただ「壊したい」という危険な感情ではありません。「もう限界だった」「この苦しみを終わらせたかった」「今の状態を壊してでも変えたかった」という強い叫びが、身体の中で爆発寸前になっている状態です。

## ◆ 表層の感情・身体反応

- ・全部投げ出したい・関係を壊したい
- ・後先を考えられなくなる・強い言葉をぶつけたくなる
- ・拳や顎に力が入る・呼吸が荒くなる・身体が震える

身体に出やすい場所	みぞおち・肝・胸・喉・拳・顎・頭
三起点	中起点→上起点（下起点の安定が抜ける）
主なチャクラ	第1（ムラダーラ）・第3（マニプーラ）・第4（アナーハタ）・第5（ヴィシュッダ）

## ◆ 裏にある核となる欲求・願い

### ◎ もう限界だった

我慢し続けた。耐え続けた。飲み込み続けた。破壊衝動は突然出てきたように見えて、長い蓄積の結果であることが多いです。

### ◎ 苦しみを終わらせたかった

本当は、壊したいのではなく、苦しみを終わらせたいのです。その苦しみを終わらせる方法がわからない時、身体は「壊す」という形で出口を探します。

### ◎ 自分を取り戻したかった

誰かにコントロールされている。逃げ場がない。この声が強くなると破壊衝動になります。本当は自分の主導権を取り戻したかった。

### ◎ 助けてほしかった

でも、その声を出せなかった。破壊衝動の奥には、助けを求める声が激しい形になったものが含まれています。

## ◆ AMCリフレーミング

本当に壊すべきものは自分や相手ではないかもしれません。自分を苦しめ続けてきた古い構造です。壊すのではなく、組み替える。終わらせるのではなく、流れを変える。

## ◆ 自分に問いかける言葉

---

- ・私は本当は、何が限界だったのだろうか？
- ・本当に壊したいものは何だろうか？
- ・この火を、自分や相手を傷つけずに使うとしたら、何に向けられるだろう？

## ◆ 身体での扱い方

---

丹田呼吸	まず止まります。足裏を感じます。下腹を感じます。吐く息を長くします。「すぐに行動しなくていい」。この感情の時は行動前に必ず一呼吸置きます。
鳩尾呼吸	鳩尾に手を当てます。「ここに限界の火がある」「ここに終わらせたかった苦しみがある」。火を外へ放たず、内側の炉へ戻します。

## ◆ 注意点

---

【安全最優先】メッセージをすぐ送らない。車の運転や強い行動を避ける。その場から離れる。水を飲む。信頼できる人に連絡する。強い衝動がある時は一人で抱え込まないでください。このテーマは個別サポートが必要な場合があります。

## 18 感情麻痺（かんじょうまひ）

感情麻痺は心が死んだ状態ではありません。身体が感情の入口を一時的に閉じて命を守っている状態です。

感情麻痺は、ただ「感情がない」状態ではありません。「これ以上感じると壊れてしまう」「もう傷つきたくない」と判断した時、感じる回路を閉じて守っている状態です。

### ◆ 表層の感情・身体反応

- ・何を感じているかわからない・胸が空っぽに感じる
- ・人の話に反応できない・自分だけ遠くにいる感じがする
- ・淡々としすぎる・何をしたいのかわからない

身体に出やすい場所	胸・背中・喉・皮膚・下腹・頭
三起点	中起点の閉鎖
主なチャクラ	第4（アナーハタ）・第5（ヴィシュッダ）・第1（ムラダーラ）・第2（スワディシュターナ）

### ◆ 裏にある核となる欲求・願い

#### ◎ もう傷つきたくなかった

感じるたびに苦しかった。期待するたびに裏切られた。そういう体験が続くと、身体は感じることをやめることがあります。感情麻痺は、傷つきすぎた心が閉じた反応です。

#### ◎ 安全になってから感じたかった

感情は、安全な場でないと開きにくいものです。「感じられるようになりたい」という願いは確かにあります。ただ、安全が必要なのです。

#### ◎ 本当は感じる力を取り戻したかった

悲しみを感じない代わりに、喜びも薄くなる。感情を閉じると、命の色も薄くなります。心の奥では本当は、もう一度感じたいのです。

#### ◎ 自分の本音を守りたかった

本音を出すと否定される。そんな環境では、身体は本音を奥にしまいます。感情麻痺は、本音を傷つけられないように守っていた反応でもあります。

### ◆ AMCリフレーミング

感情麻痺は、身体が命を守ってきた証でもあります。まず身体の安全を作る。次に皮膚感覚を戻す。そして少しずつ胸に触れる。感情は急に開かなくていい。氷が少しずつ水へ戻るように、身体の温かさで、ゆっくり溶けていけばいいのです。

#### ◆ 自分に問いかける言葉

- ・私は今、身体のどこを少しだけ感じられるだろう？
- ・私の身体は、何から私を守ってくれていたのだろう？
- ・私の中にまだ残っている小さな温かさはどこにあるだろう？

#### ◆ 身体での扱い方

丹田呼吸	「何かを感じなければいけない」と思わなくて大丈夫です。ただ、身体がここにあることを確認します。足裏が床に触れている。下腹が動いている。息が出入りしている。それだけで十分です。
中起点呼吸	胸に手を当て、胸を押し開くのではなく包むように触れます。「感じられなくてもいい」「閉じて守ってきたんだね」「少しずつでいい」。感情ではなく、手の温度から始めます。

#### ◆ 注意点

「何か感じなければ」「泣かなければ」と思うほど、身体はさらに閉じます。感情麻痺に必要なのは、無理に感情を引き出すことではありません。身体の安全を作ることです。

## 19 喜びへの恐れ（よろこびへのおそれ）

喜びへの恐れは、喜びを拒んでいるわけではありません。喜びを守ろうとして、身体が先に身構えている状態です。

喜びへの恐れは、ただ「素直に喜べない」状態ではありません。「喜んだ後に傷つきたくない」「幸せを受け取るのが怖い」「また失うくらいなら、最初から期待したくない」という防衛が働いている状態です。

### ◆ 表層の感情・身体反応

- ・嬉しいのに不安になる・褒められても素直に受け取れない
- ・幸せを感じると怖くなる・うまくいきそうになるとブレーキがかかる
- ・良いことがあると次に悪いことが起きそうに感じる

身体に出やすい場所	胸・みぞおち・喉・下腹・背中
三起点	中起点＋下起点
主なチャクラ	第4（アナーハタ）・第1（ムーラダーラ）・第3（マニプーラ）

### ◆ 裏にある核となる欲求・願い

#### ◎ 安心して喜びたかった

本当は、嬉しいことをそのまま受け取りたい。でも過去に喜んだ後で傷ついたことがあると、身体は喜びを危険なものとして記憶することがあります。

#### ◎ 失いたくなかった

手に入れたら失うかもしれない。だから最初から喜ばないようにする。喜びを小さくしておけば、失った時の痛みも小さく済む。

#### ◎ 受け取ってもいいと感じたかった

「自分には受け取る資格がない」という感覚が隠れていることがあります。受け取ることは奪うことではなく、喜ぶことは誰かを裏切ることはありません。

#### ◎ 喜びを身体に定着させたかった

喜びが胸で開いた後、下丹田に降りず上に散ってしまう。すると喜びが高揚になり、その後に不安や反動が出ます。

### ◆ AMCリフレーミング

小さな喜びを、安全に受け取ることから始めます。少し嬉しかった。少し温かかった。少し呼吸が深くなった。その小さな喜びを、胸だけでなく下丹田に沈めます。喜びは、上に散らすと不安になります。下に沈めると、安心になります。

### ◆ 自分に問いかける言葉

- ・私は、何を喜ぶことが怖いのだろうか？
- ・喜んだ後に、何が起きると思っているのだろうか？
- ・私は、幸せを受け取ってもいいと感じられるだろうか？

### ◆ 身体での扱い方

丹田呼吸	足裏を感じ、下腹を感じ、吐く息を長くします。「喜んでも、私はここにいる」「受け取っても、身体は大丈夫」「この喜びを下へ沈める」。
中起点呼吸	胸に手を当て「嬉しかったんだね」「受け取ってもいい」「少しずつでいい」と語りかけます。大きな喜びより、小さな喜びを丁寧に受け取る方が安全です。

### ◆ 注意点

喜びの後に不安が出ても、失敗と思わないでください。身体がまだ確認しているだけです。「喜びが怖かったんだね」「でも少し受け取れたね」「また丹田に戻ろう」このくらいで大丈夫です。

---

## 20

# 嫌悪・境界反応（けんお・きょうかいはんのう）

嫌悪は排除の感情ではありません。身体が境界線を知らせている声です。

---

嫌悪は、ただ「嫌い」という感情ではありません。嫌悪は、あなたの身体が「これは自分の中に入れてたくない」「ここから先は入ってこないでほしい」「自分の境界線を守りたい」と知らせている反応です。

### ◆ 表層の感情・身体反応

- ・気持ち悪いと感じる・近づきたくない・関わりたくない
- ・身体が後ろに引く・胃がムカムカする・皮膚がザワザワする
- ・強く拒否したくなる・「無理」と感じる

身体に出やすい場所	胃・みぞおち・喉・皮膚・胸・背中
三起点	中起点
主なチャクラ	第3（マニプーラ）・第4（アナーハタ）・第5（ヴィシュッダ）

### ◆ 裏にある核となる欲求・願い

#### ◎ 自分の領域を守りたかった

これ以上近づかないでほしい。この話題には入ってこないでほしい。身体は「ここから先は自分の領域です」と知らせています。嫌悪をむやみに無視すると、自分の境界線がわからなくなります。

#### ◎ 無理に受け入れられなかった

本当は嫌なのに笑う。本当は無理なのに合わせる。これが続くと身体は強い嫌悪で知らせます。すべてを受け入れることが優しさではなく、受け入れないことが自分を守る愛になる場合もあります。

#### ◎ 安心できる距離がほしかった

近すぎる。踏み込まれすぎる。健全なつながりには境界が必要です。距離を取ることは、拒絶だけではありません。

#### ◎ 自分の感覚を信じたかった

頭では理由がわからない。でも身体が嫌だと言っている。身体が感じている違和感には、大切な情報が含まれていることがあります。

### ◆ AMCリフレーミング

---

嫌悪は、排除の感情ではなく、境界線を整える感情です。境界線が整うと、人は安心してつながれます。近づきすぎない。離れすぎない。自分を失わず、相手も尊重する。嫌悪は、その距離感を教えてくれる身体の声です。

### ◆ 自分に問いかける言葉

- ・私は、何を受け入れたくなかったのだろう？
- ・どこから踏み込まれたと感じたのだろう？
- ・この嫌悪は、私の何を守ろうとしてくれているのだろう？

### ◆ 身体での扱い方

丹田呼吸	まず自分の中心に戻ります。足裏を感じ、下腹を感じ、吐く息を長くします。「私は私の場所に戻る」「境界線を持っていていい」。
鳩尾呼吸	みぞおちに手を当て「ここに受け入れたくなかった感覚がある」「ここに自分を守ろうとした反応がある」と認識します。

### ◆ 注意点

「こんなふうに思っはいけない」「受け入れなければいけない」と思うほど、身体はさらに苦しくなります。まず「身体は嫌だと言っている」と認識する。その上で、それが過去の反応なのか、今本当に必要な境界なのかを見ていきます。

---

AMC Spiral Edition Month 3  
感情リフレーミング辞典

身体調律家 / Human State Designer 五十嵐 靖

体が変われば、心が変わり、未来が変わる。