



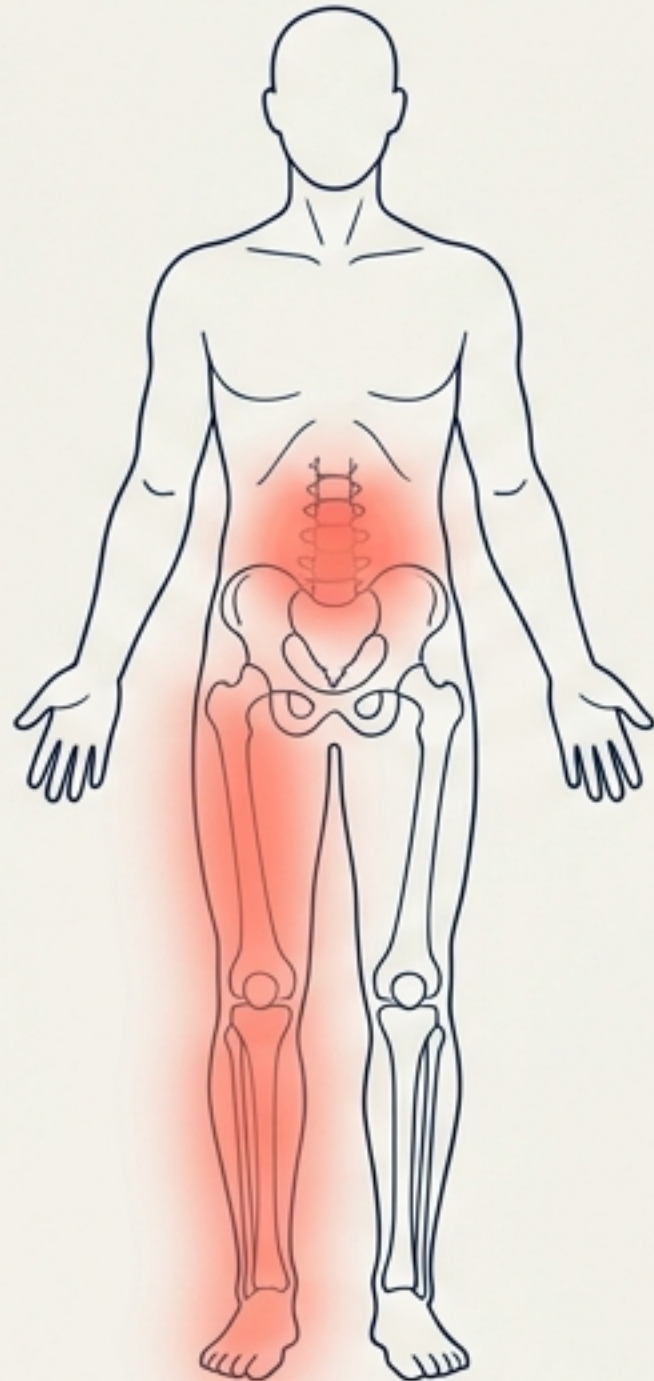
痛みの深層を解き明かす：心身条件反射療法 (PCRT) による慢性痛の治癒プロセス

60代女性 Kさんのケーススタディから学ぶ、脳の誤作動と感情のネットワーク

接骨院くら

2023

事象の提示：表面化している身体的症状



患者プロフィール

患者： Kさん（60代・女性）

主訴： 慢性的な腰痛、左下肢の強い痛み、左下肢の痺れ

治療アプローチと前提

アプローチ： アクティベータ・メソッド + 心身条件反射療法（PCRT）

前提： 骨格や筋肉の物理的アプローチだけでは改善しきれない痛みの本質的な原因が、無意識下の神経ネットワークに潜っていると仮定し、治療をスタート。

PCRTのコア・コンセプト：痛みは「結果」に過ぎない



顕在意識 (表面の症状)

- ・腰痛、下肢の痺れ
- ・「私は大丈夫」「こうすべきだ」という理性的思考 (建前)

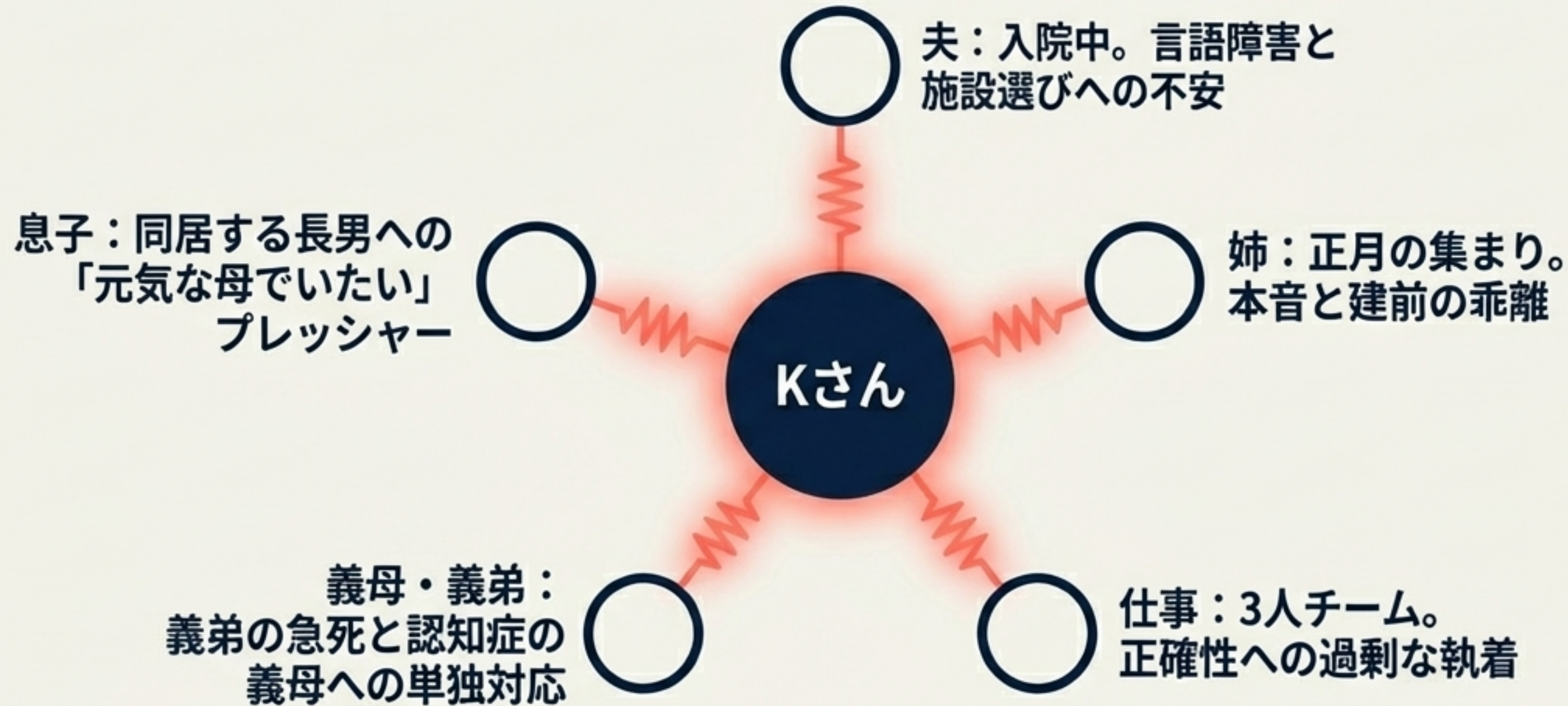
誤作動 (神経伝達のバグ)

潜在意識 (深層の要因)

- ・抑圧された不安、恐れ、警戒心
- ・本音と建前のギャップ

意識と無意識の間に生じたズレが、脳の神経伝達にエラーを引き起こす。
この誤作動が筋肉の緊張を生み、痛みというアラート信号として出力される。

要因の特定：Kさんを取り巻く過剰な認知負荷



Insight: Kさんは一人で何人分もの役割と決断を背負い、すべてのネットワークが「アラート（赤）」状態に陥っていた。

深層要因 1：夫に対する「不安と恐れ」

実務的な負担 (Surface Reality)

夫の入院 (3ヶ月)、
言語障害、車椅子生活

今後の施設選びと
高額な費用負担への焦り

相談相手の喪失：
当たり前のように相談できた
存在がいなくなった絶望感

孤立無援の決断：
これからの重い選択を、すべて
一人で決めなければならない恐怖

深層の恐れ (The True Trigger)

深層要因 2：姉に対する「本音と建前の乖離」

顕在意識（建前）

- 母の面倒を見てくれて安心している
- お正月に親族で集まるのは良いことだ
- プレゼントをもらったからお返しをすべき

潜在意識（本音）

- 大人数で集まるのは嫌。関わりたくない
- 自分の苦勞（夫の介護）を素直に打ち明けられない
- 風通しが悪く、本音で話せない孤独感

この「行きたくない・言えない」本音を無意識に抑圧し、「感謝すべきだ」という理性が蓋をした結果、強い脳の誤作動（痛みのトリガー）が発生。

深層要因 3：仕事における「自省心と正確性への執着」

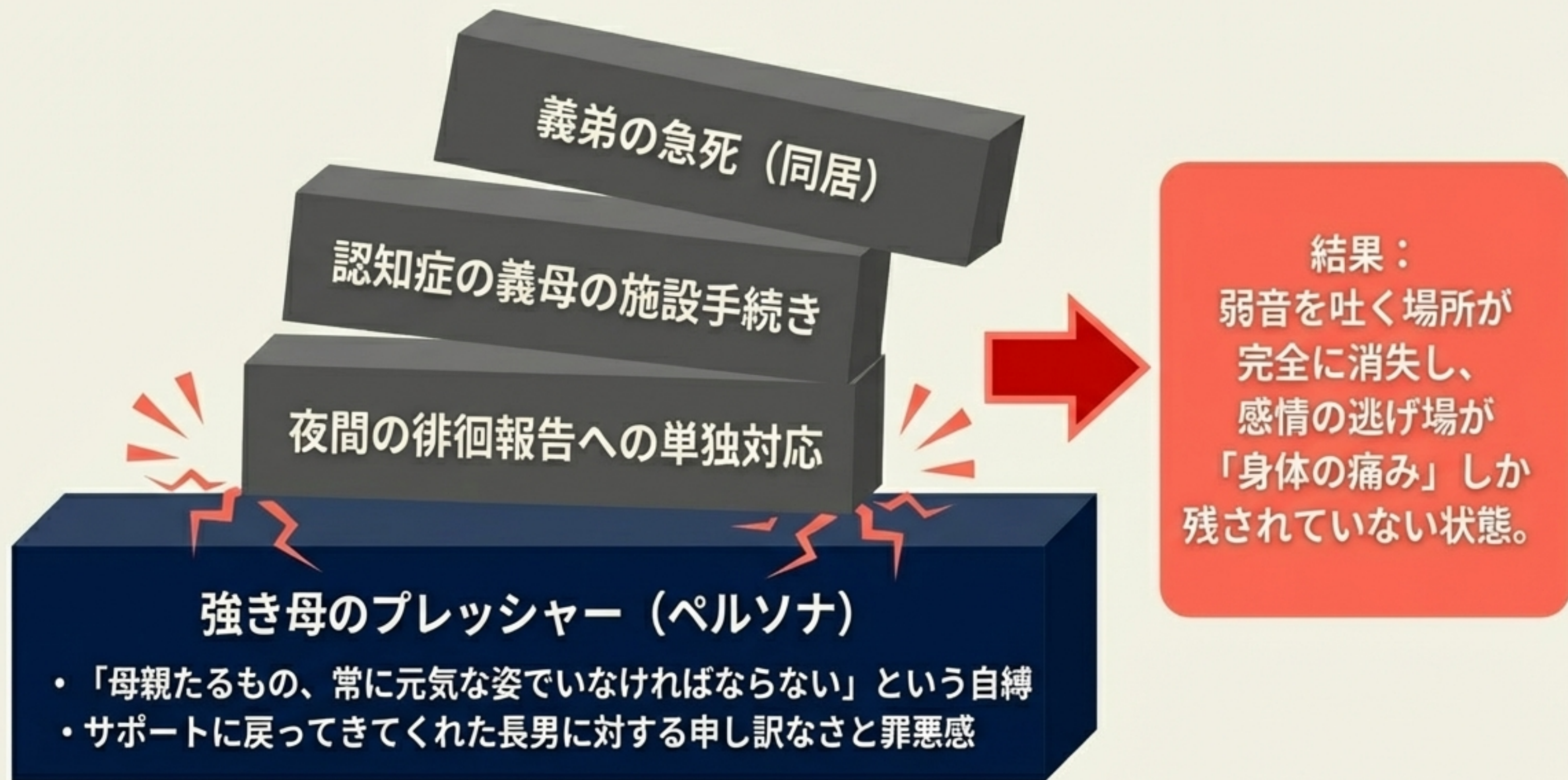
3人体制での業務フロー



過剰な自省心 (Mental Filter)

- ・ 後工程で他人のミスが発覚する
- ・ 「自分のどこかが間違っていたのではないか？」
と背負い込む
- ・ 「さらっと流す」ことができず、心の中で過剰に
反芻（ぐるぐる）してしまう完璧主義の罠

深層要因 4：のしかかる介護の雪崩と「強き母の仮面」



痛みのトリガー・メカニズム：The Misalignment Loop

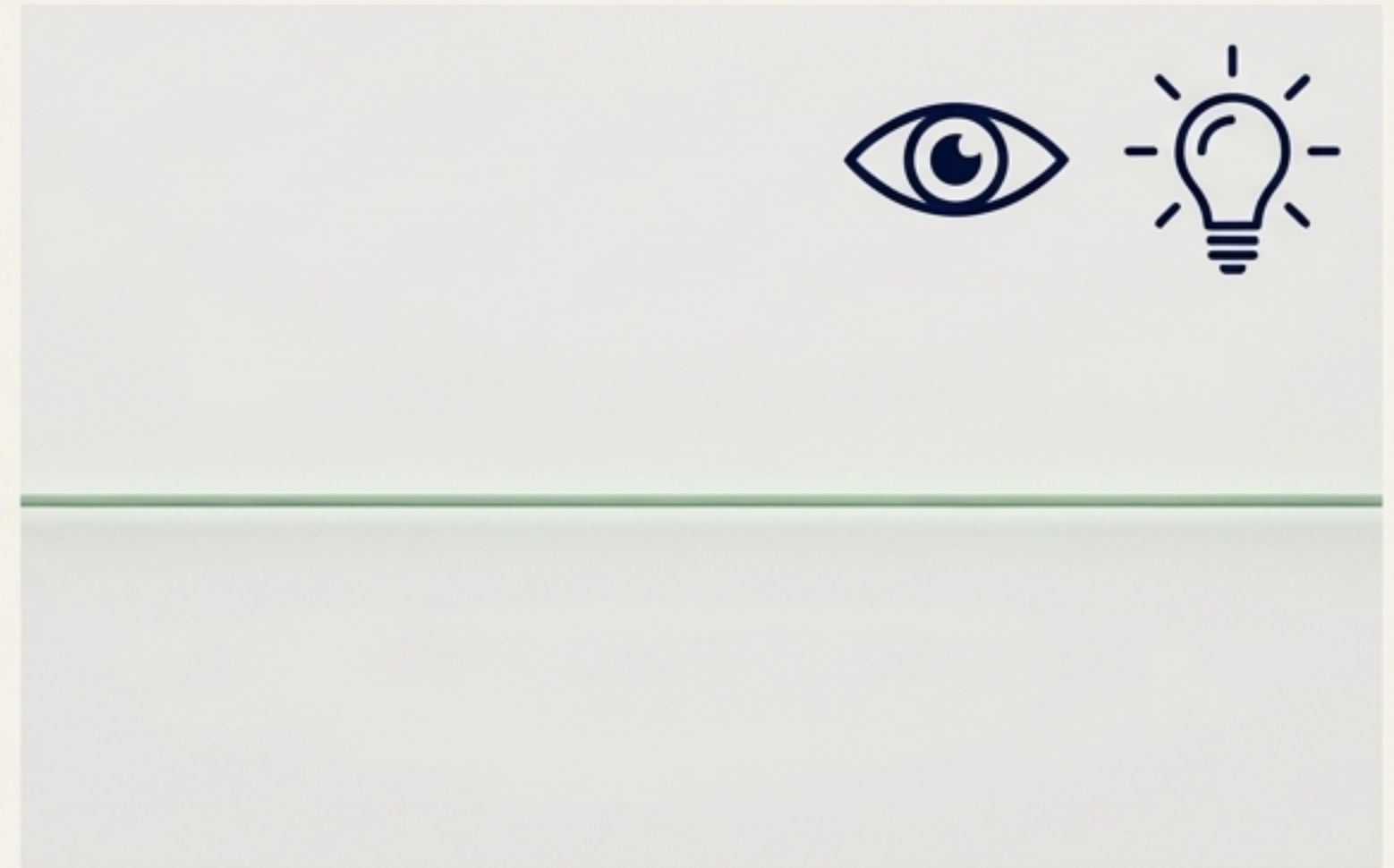


PCRTの介入：メタ認知による「スイッチの解除」



無意識の抑圧（盲目状態）

問題を物理的に解決しようと焦る。「行きたくない」「不安だ」という本音を無意識に封じ込めている状態。



無意識の意識化（メタ認知の作動）

「行きたくない自分」「不安でたまらない自分」がそこにいる事実を、ただ認識し許容する。ジャッジを外すだけで、脳の誤作動スイッチが解除され、痛みが消失に向かう。

処方箋：認知負荷を下げ、脳の平和を保つアプローチ



1. ジャーナリング（思考の外部化）

頭の中で「ぐるぐる」が始まったら、答えを出そうとせず、紙にすべて書き出す。脳内のキャッシュメモリを物理的に解放し、誤作動を防ぐ。



2. 外部へのアウトソース（抱え込み防止）

訪問リハビリや外部の医療サービスを積極的に活用する。すべてを自分一人で背負わず、専門家に委ねる許可を自分に出す。



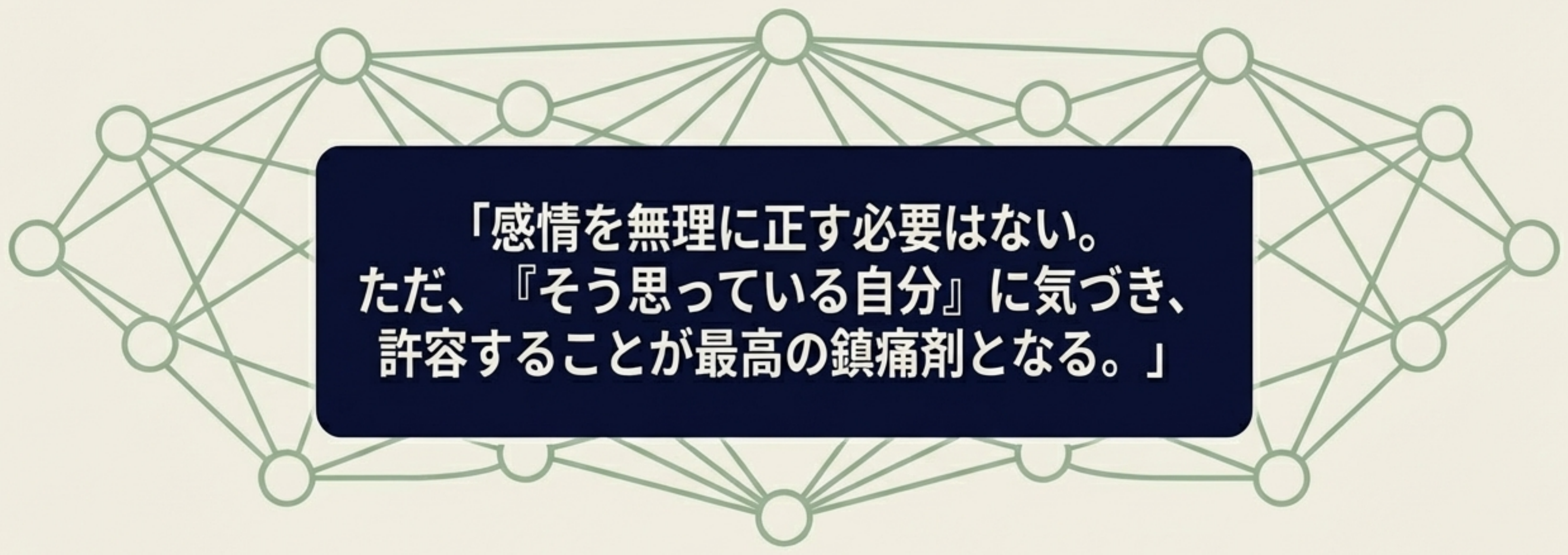
3. 「さらっと流す」ことの許可

仕事において、自分のコントロール外の事象に対しては「過剰な自省」を手放し、境界線を引くトレーニングを行う。

統合マトリックス：Kさんの治癒プロセス（The Healing Matrix）

<u>対象領域</u>	<u>表面的な思考</u>	深層のバグ (痛みの原因)	<u>認識後の変化</u>
夫	施設選びの焦り	孤立無援で決断し続けることへの恐怖	専門家の介入を許容し不安を俯瞰
姉	母を任せて 安心・感謝すべき	本当は関わりたくな・ 本音を言えない孤独	無理に合わせず、 距離感を許容
仕事	責任感と正確性	他者のミスまで背負う 過剰な自省心	「流す」ことを覚え、 境界線を引く
家族	元気な母で いなければ	弱音を吐けない プレッシャー	息子との協力体制 へのシフト

考察：心身相関における「自覚」の力



**「感情を無理に正す必要はない。
ただ、『そう思っている自分』に気づき、
許容することが最高の鎮痛剤となる。」**

Kさんのケースは、長引く身体の痛みが、実は「脳からのSOS（これ以上抱えきれないというアラート）」であることを明確に示しています。PCRTによる無意識の顕在化は、単なる心理療法にとどまらず、神経伝達を正常化させる強力な物理的アプローチです。

慢性痛の裏に潜むストーリーを紐解き、患者自身の「気づき」による根本治癒をサポートします。

Case Study Source

接骨院くら

Therapies Applied

心身条件反射療法 (PCRT)

アクティペータ・メソッド