

# 治療経過レポート：心身条件反射療法 (PCRT) による腰痛・下肢痛の改善プロセス

Kさんの全11回（1月13日～3月28日）のデータ推移と「心身相関」の紐解き

# 患者プロフィールと治療方針

患者様: Kさん (女性)

主訴: 腰痛、左下肢の痛み・痺れ、  
座位姿勢での強い痛み

期間: 1月13日～3月28日  
(全11回セッション)

## 身体的アプローチ

アクティベータメソッド  
による神経系・構造の調  
整。

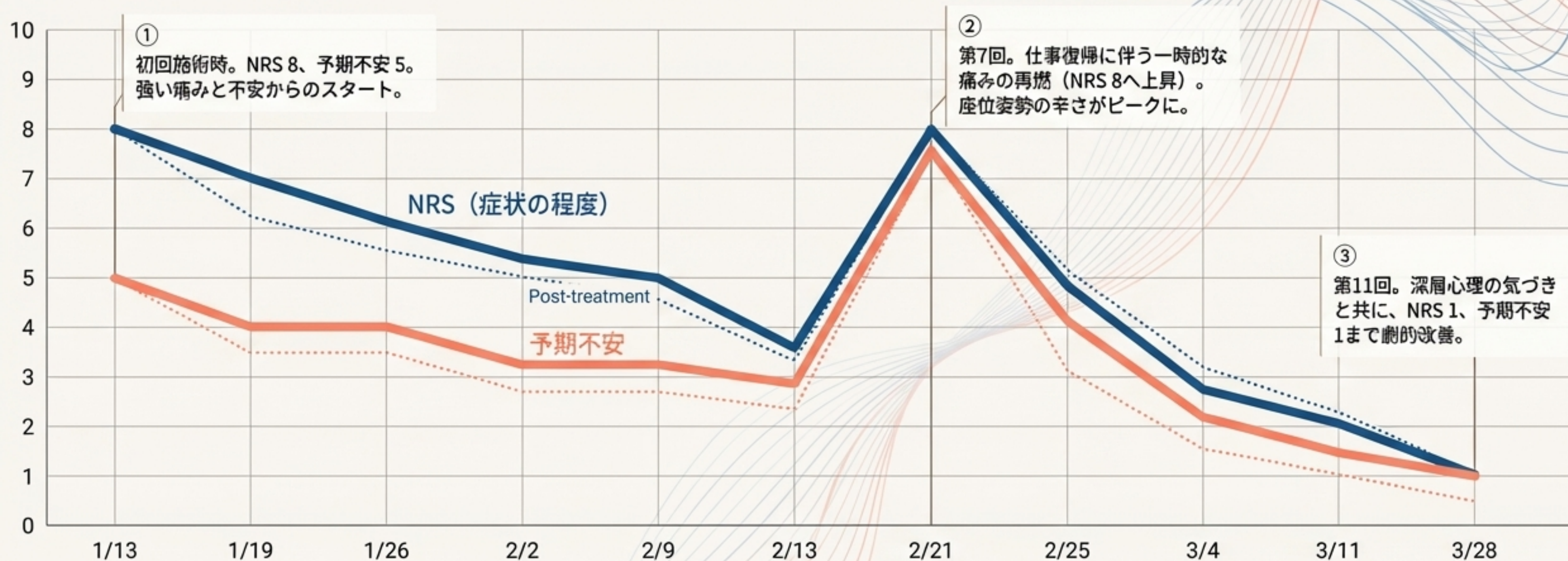
## 心理的アプローチ

PCRT (心身条件反射療法)  
による「無意識の誤作動  
記憶」の特定とリセット。

## 治癒 (Healing / Reset)

痛みは単なる身体の損傷ではなく、  
脳の誤作動信号 (心理的ストレス  
の蓄積) であるという視点からア  
プローチ。

# 治療経過の可視化：痛みと不安の連動グラフ



① 初回施術時。NRS 8、予期不安 5。強い痛みと不安からのスタート。

② 第7回。仕事復帰に伴う一時的な痛みの再燃（NRS 8へ上昇）。座位姿勢の辛さがピークに。

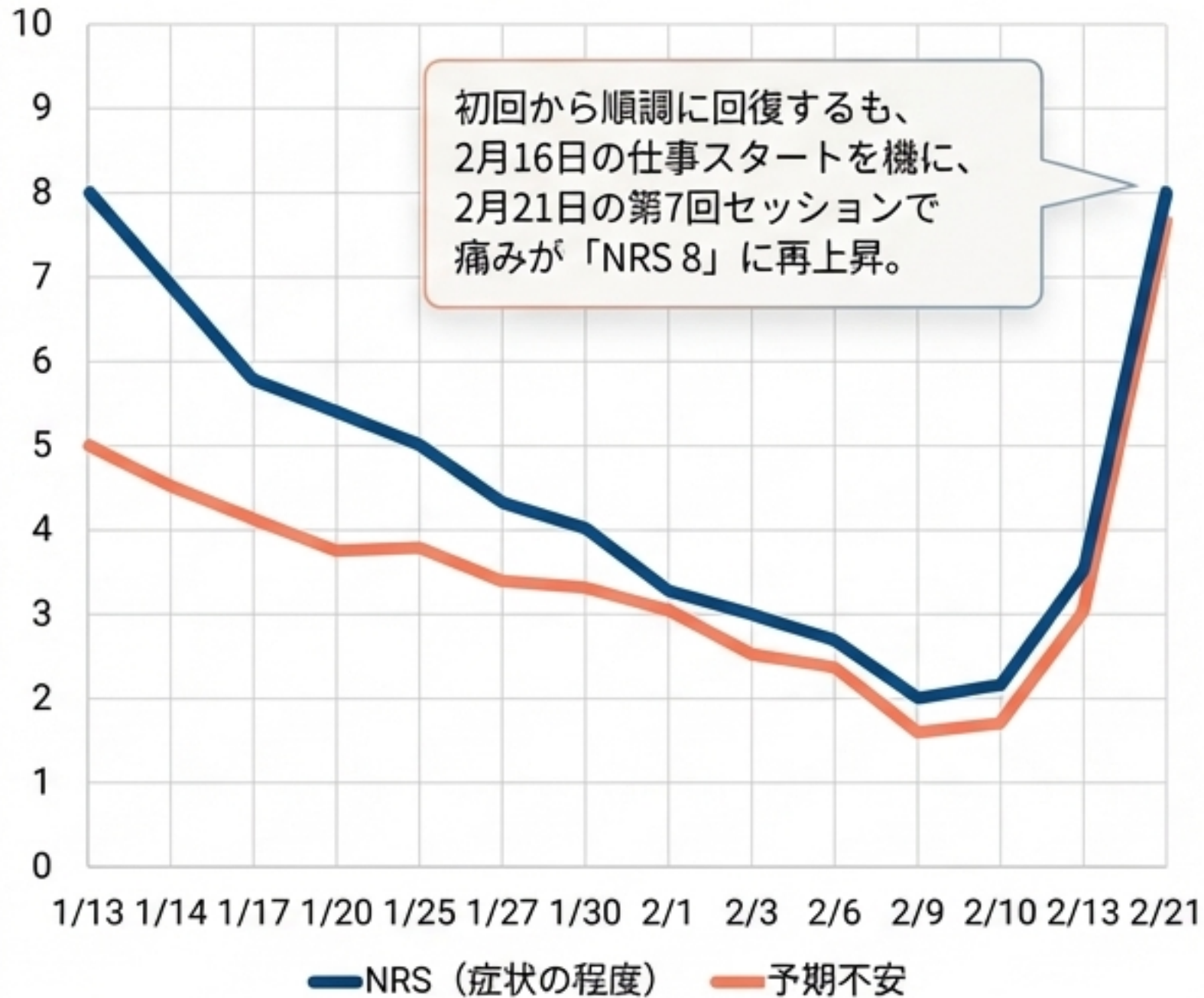
③ 第11回。深層心理の気づきと共に、NRS 1、予期不安 1まで劇的改善。

CGI-S

身体的な痛み（NRS）と予期不安の波形は完全に連動している。痛みの波を乗り越え、最終的に安定期へと至った。

# Phase 1: 初期改善と「仕事復帰」による一時的な波（1月～2月中旬）

NRS（症状の程度） & 予期不安（1月13日～2月21日）



仕事復帰と座位姿勢の辛さ

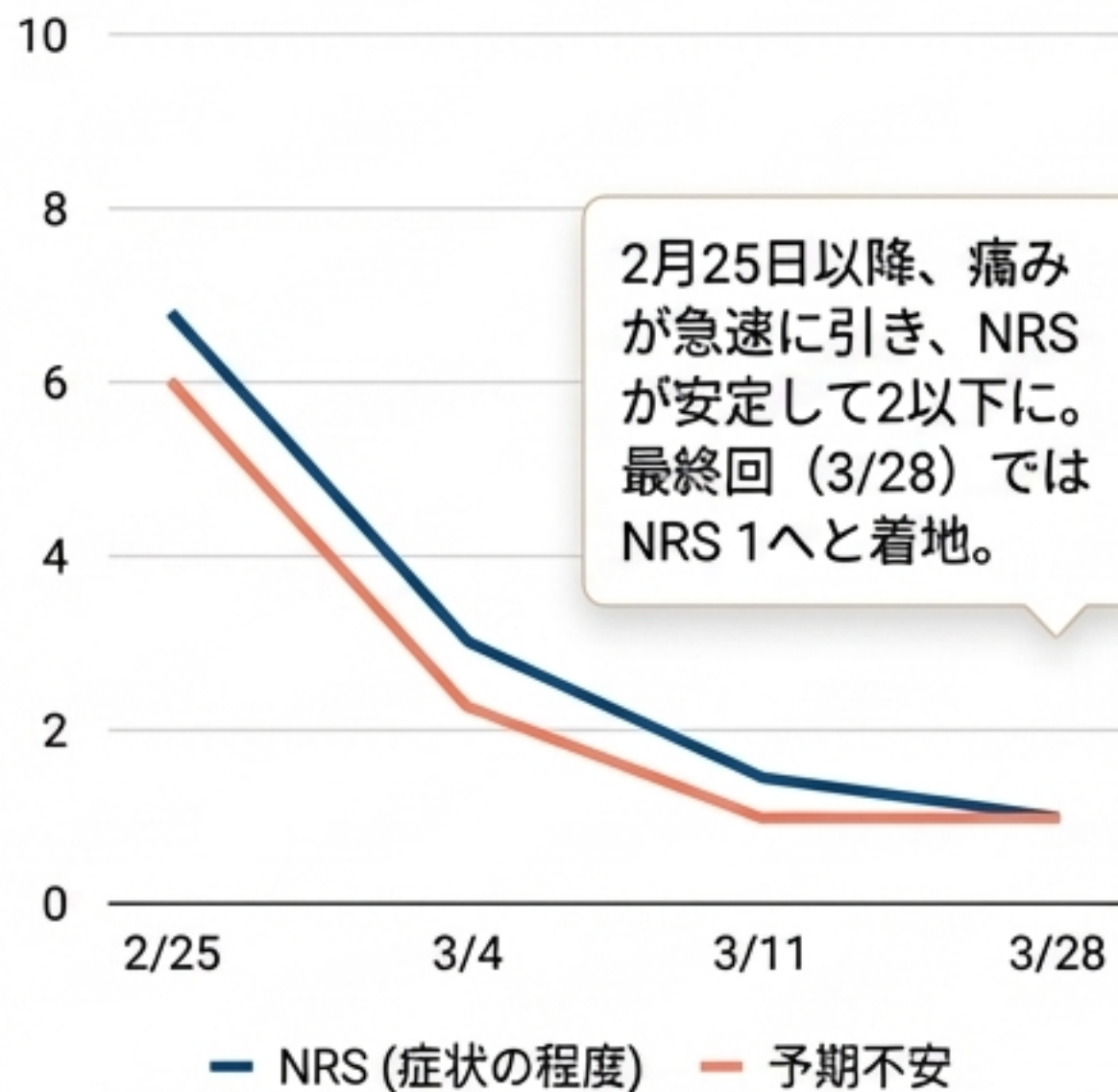
周囲への気遣い、ミスへの恐れ（完璧主義）

脳が「仕事環境」をストレス（誤作動記憶）として感知し、腰・下肢への強い痛みとしてアラートを発出。

**Key Takeaway:** この痛みの再燃は悪化ではなく、新たな「心理的トリガー」が浮き彫りになった重要なサイン。

# Phase 2: 深層心理へのアプローチと劇的な安定期 (2月下旬～3月)

NRS (症状の程度) & 予期不安  
(2月25日～3月28日)



2月25日以降、痛みが急速に引き、NRSが安定して2以下に。最終回(3/28)ではNRS 1へと着地。

## The Turning Point (転換点)

- 表面的な「仕事のストレス」の奥にあった、より深い「家族への警戒心」や「姉に対する自省心」にアプローチ。
- 無意識に抑圧していた感情を言語化し、認識することで、脳の神経ネットワークがリセットされた。
- 結果: 身体の防御反応が解け、長期的な安定へ。

最終回: 身体症状の安定と改善を確認。




# 痛みを引き起こしていた「3つの心理的トリガー」

## 仕事 (忠誠心 / 完璧主義)

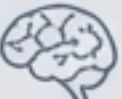
 意識 (Conscious)

“「正確に仕事をしなければならぬ」”


 無意識 (Unconscious Root)

3人チームでの作業フローにおける他者のミスや、それに対する周囲の言葉への過敏な反応。

## 夫・家族 (警戒心 / 抱え込み)

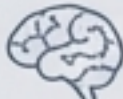
 意識 (Conscious)

“「私が全部しっかりやらなきゃ」”


 無意識 (Unconscious Root)

夫の脳梗塞によるリハビリ・特養施設の高額な費用への不安。義母の認知症対応への重圧と「先が見えない恐れ」。

## 姉 (自省心 / 価値観のギャップ)

 意識 (Conscious)

“「関係は悪くない。距離を置いているだけでいい」”

 無意識 (Unconscious Root)

本当はもっと優しくしてほしい、穏やかに話したいという「安心・愛情」の欲求とのギャップ。

## Deep Dive:

# 「家族への警戒心」と 一人で抱え込む構図



中心テーマ：  
夫の入院により、日常の安心感が消失。  
「常に先行きを不安に思い、自ら決断しなければならない」状況が神経を過敏にさせた。



離れて暮らしていた長男が戻り、手続きをサポートしてくれたこと。「彼のために元気でいなきゃ」という思いと安堵が、回復の大きな助けに。

## The Turning Point: 姉との関係性と「本音のギャップ」

### 建前（意識的な思考）

- 「正月に集まらなくても気にしない」
- 「距離を置いているから関係は悪くない」
- 「今の状況をわざわざ伝えても長くなるだけ」



脳内エラー  
(誤作動信号)

### 本音（無意識の感情）

- 「本当はもっと優しくしてほしい」
- 「もっと穏やかな言い方をしてほしい」
- (根底にある「安心・安全・つながり」という価値観)

Insight: 自分の本当の価値観（本音）を押し殺し、頭で「これでいい」と言い聞かせていたギャップが、脳内でエラーを起こし「痛み」として身体に出力されていた。

# 治癒のメカニズム：「気づき」が神経をリセットする

## Step 1: 思考のループ (The Loop)



「自省心」や「答えの出ない不安」を頭の中でぐるぐると考え続けることが、痛みのスイッチを押し続けていた。

## Step 2: 外在化 (Externalization)



感情を言語化し、ノートに書き出し、自分自身の無意識のトリガーを「ただ客観的に認識する」こと。

## Step 3: 神経系のリセット (Reset)



「ああ、私は本当はこう思っていたんだ」と気づくだけで、脳から身体への誤作動信号が解除される。施術後のNRSが劇的に下がる最大の理由がここにある。

# Summary & Next Steps : 今後の予防と安心のために

## 痛みは「敵」ではなく 「サイン」

痛みは、心が無理をしていること、  
本音と建前にギャップがあることを  
教えてくれる優秀なアラートです。  
恐れずに向き合うことができます。

## 思考がループしたら 「外に出す」

頭の中で答えが出ない不安（家族  
のこと、仕事のミス）に囚われたら、  
紙に書き出して外在化しましょう。  
それだけで脳の負担は劇的に減  
ります。

## 自分自身の心地よさを 最優先に

長男など任せられる人には頼り、  
「～すべき」という自省心を手放し、  
自分の「本音」に寄り添うことが  
最大の予防になります。

「心と身体は繋がっています。ご自身の無意識の感情に気づけたKさんは、  
これからも確実に自分自身を癒していくことができます。」