



Yさんの腰痛の真実

メンタル不調と身体症状の「真の原因」を解剖する

深層心理の氷山モデルに基づくアプローチ

結論：症状は「結果」であり「原因」ではない

- 腰痛やメンタル不調は、劣悪な労働環境そのものが生み出しているわけではない。
- 真の原因は「過去の記憶に対する硬直化した解釈」にある。
- 本資料では、Yさんの実際のセッションのセッションを通じて、身体症状が生まれる深層心理のメカニズムを解き明かす。

表層の景色：コントロールできない日常

クライアント：Yさん

状況：2つのプロジェクトを兼務。
リーダー職とメンバー職。

「突発的な20時のミーティング」

「気づけば21時、帰宅は22時過ぎ」

「自分のペースで進められない」

「ご飯を食べて即寝るだけの生活」

主訴：「時間をコントロールできないことが最大のストレスである」

防衛機制：「マイルール」の存在



「残業は15時間以内」
という絶対的基準

- 仕事そのものが苦しいのではない。
- 自分が設定した「マイルール」から逸脱した瞬間に、強いストレスと身体的・精神的不調（腰痛・メンタル低下）が発動する。
- なぜか？ 何かを強烈に守ろうとしているからだ。

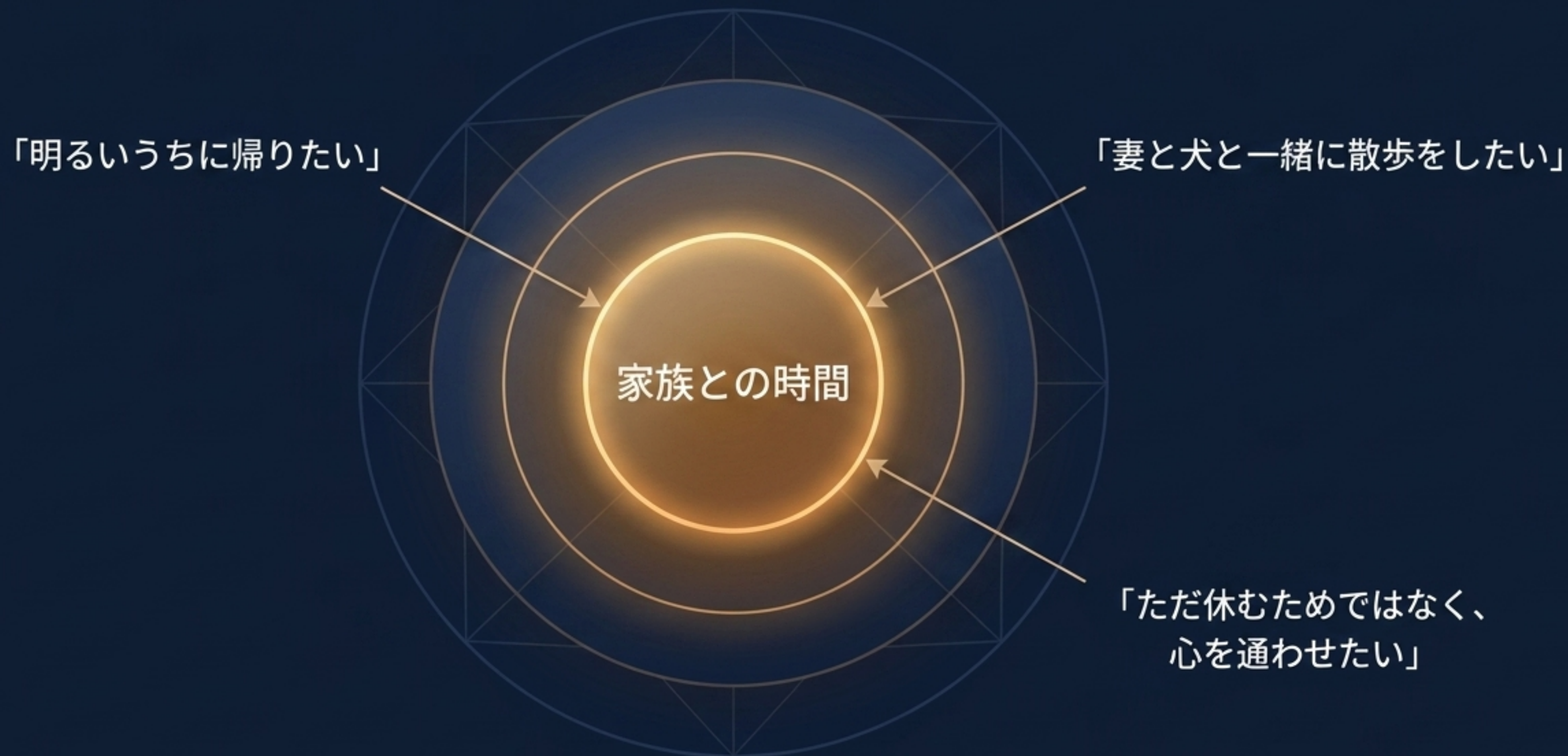
視点の転換：診断のブレイクスルー

セラピスト：「もし独身で、誰も家で待っていないかったら、今ほど帰宅時間を気にしますか？」

Yさん：「あ、気にしないですね。自由というか...誰も待っていないし、もう少し仕事をやる感じです。」

- ・ 問題の所在は「職場」にはない。
- ・ すべての基準は「家族」という錨（アンカー）に繋がっている。

本質的価値観：何を守ろうとしているのか？



Yさんにとって、早く帰ることは単なる「疲労回復」ではなく、人生で最も大切な価値観を体現する行為である。

過去の記憶：価値観に落ちる影

2年半の空白 – うつ病で休職し、家族との
幸せな時間を失ってしまった時期

失われた時間を取り戻そうとする強い衝動

この2年半の喪失体験が、「家族との時間を確保しなければならない」という思いを、純粹な愛情から「焦燥感」へと変質させている。

解釈という名のバグ：苦悩の方程式

$$\left[\text{失われた2年半} \right] + \left[\begin{array}{c} \text{「圧倒的な時間の『量』を} \\ \text{かけなければ取り戻せない} \\ \text{という解釈} \end{array} \right] = \left[\text{身体・メンタルの不調} \right]$$

「タイパ（タイムパフォーマンス）が悪くても、残業しないで家に帰らなければ取り戻せない」
過去の喪失を「時間の量」でしか清算できないという強固な解釈こそが、真の病巣である。

症状発生メカニズム

1. 引き金：突発的な残業（20時の打ち合わせ等）が発生。

2. ルールの崩壊：「15時間以内」の基準を超え、家族との散歩が物理的に不可能になる。



5. 身体化：脳が警告サインとして「腰痛」や「メンタル不調」を発出。

4. システムの過負荷：強いモヤモヤ、焦燥感、罪悪感の増幅。

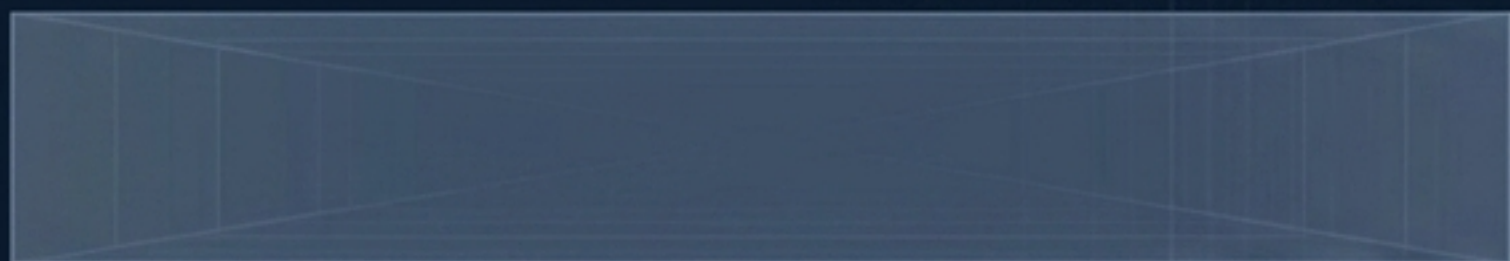
3. 恐怖の作動：「失った2年半を取り戻すための『量』が足りない」という無意識のパニック。

比較マトリックス：表層 vs 深層

	表層	深層
認識されている問題	労働時間の長さ、コントロールの欠如	失った時間を取り戻せないという恐怖
ストレスのトリガー	20時の打ち合わせ	「15時間以内ルール」の侵害
支配的な感情	苛立ち、疲労	罪悪感、焦り
必要なアプローチ	業務効率化、タスク管理	過去に対する「解釈」の書き換え

時間の捉え方の罫：「量」から「密度」へ

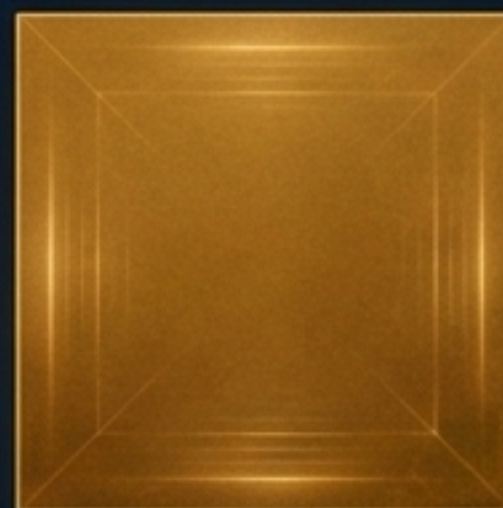
Quantity



時間の「量」への執着

「長い時間をかけなければ、
過去の空白は埋まらない」という思い込み。

Quality and Density



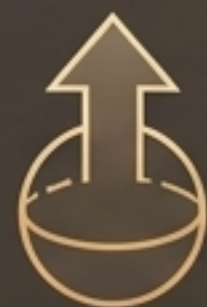
時間の「質と密度」の力

取り戻し方は一つではない。短時間でも、
心の通い合う「濃さ」があれば過去は癒やされる。

処方箋：新たな解釈のインストール



古いOSのアンインストール：
2年半の空白を「日々の残業制限（量）」で返済するという強迫観念を手放す。



自己決定権の回復：
「早く帰らなければならぬ」から「どうやって家族との時間を豊かにするか（質）」へ、選択権を自分に取り戻す。

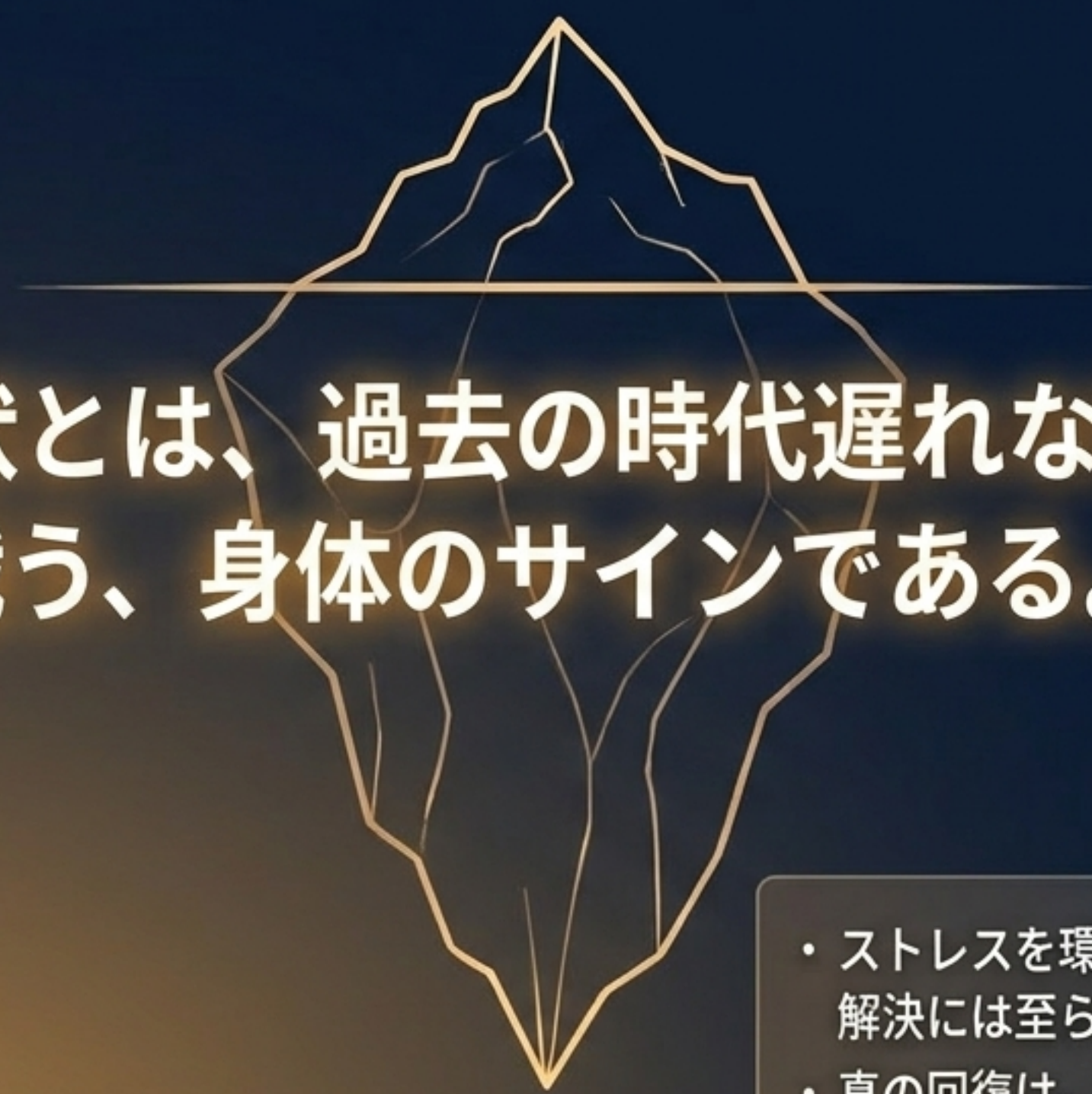
この解釈が更新された時、身体は過去と戦う必要がなくなり、腰痛は消失する。

他者の視点：「自分じゃ気づけない」理由



- ・人は自分の「OS（解釈の癖）」の上で思考しているため、そのバグを自力で発見することは極めて困難である。
- ◆ ・「他人の声（セラピスト・コーチ）」は、不可視化されたマイルールを映し出す鏡（検査薬）として機能する。
- ・対話によって表面上の「仕事の愚痴」から、深層の「過去の痛み」へアクセスすることが真の治療（介入）である。

まとめ：解釈が変われば、身体が変わる



「症状とは、過去の時代遅れな解釈と戦う、身体のサインである。」

- ストレスを環境のせいにするのは簡単だが、解決には至らない。
- 真の回復は、自分の深層にある「過去の解釈」に光を当て、それをアップデートした時にのみ訪れる。