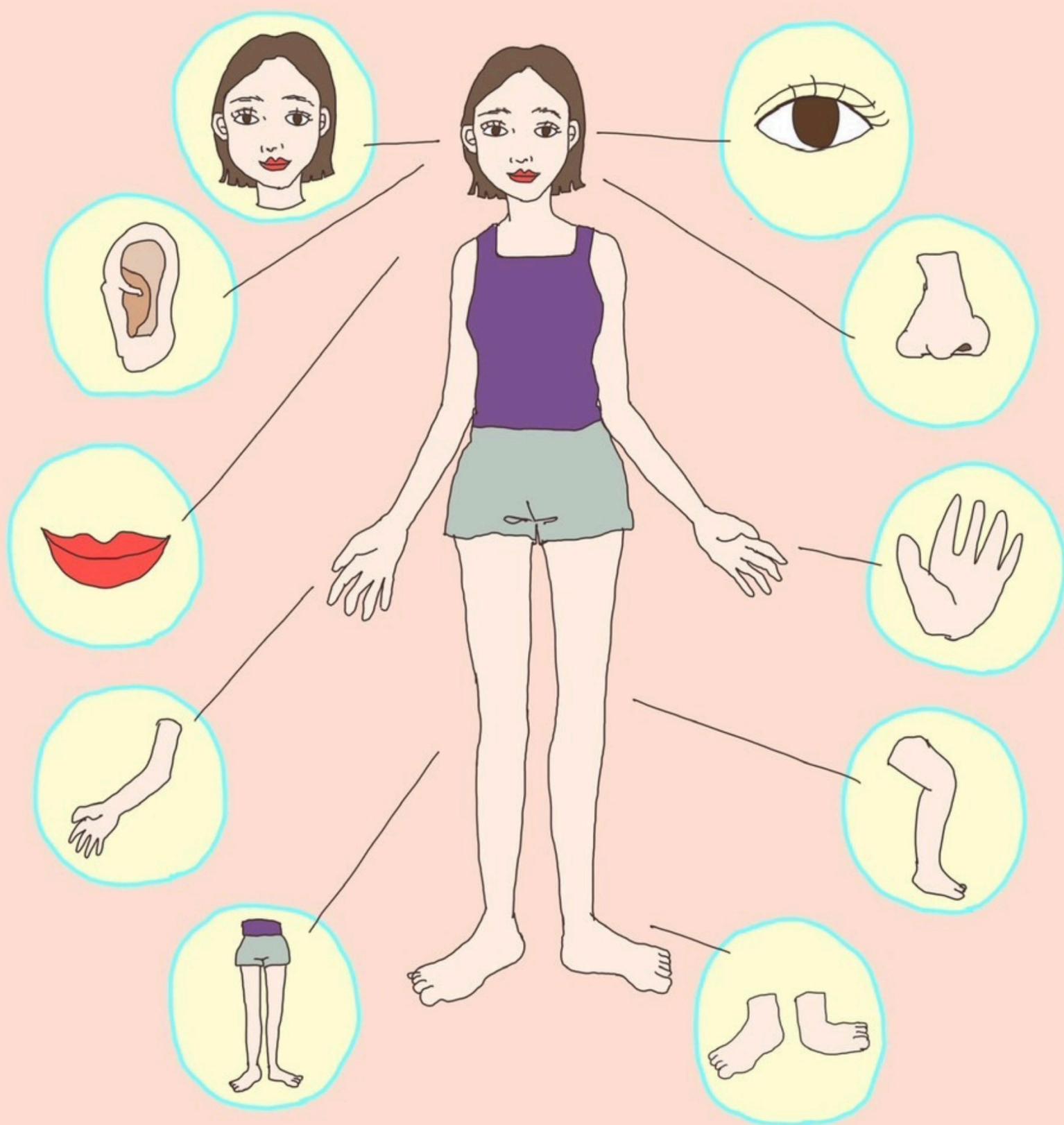


＼身体の部位別／

緊張が抱える意味図鑑



■この情報の活用法

本書に記載している現れやすい緊張はあくまでも、**目安**として使ってください！！♡

「この症状をどうにかしよう」
「緊張を取り除こう」
と不安から見るのではなく、

「こんなに緊張ばかりで私はダメだ…」と否定するのではなく、

「私の身体は、何を伝えてくれているのだろうか??」という意識で活用してください ✨

部位別に心理的原因が完全に分かれてるわけではないので、それぞれ重なる部分も多いですがご参考になれば嬉しいです 😊

頭部



頭がカチカチの人は、思考が止まらず、脳が常にフル回転している状態。

心や身体のサインを感じるよりも
「正解を探すこと」をし、
**見えない感覚よりも見えている現実
の方を優先してしまう傾向があります。**

■考えすぎて脳がオーバーヒートしている

「どうすればいいんだろう？」

「間違えたくない！」と常に頭の中がぐるぐる

完璧主義・ミスを恐れる・決断に時間がかかる

■コントロールしたい欲求が強い

未来を予測し、

「こうしなきゃ」「こうなるはず」

と理想を求めすぎる

「自分の思い通りにしたい」

「予測できないことが不安」という緊張

■直感や感覚よりも「理屈・論理」に頼る

「なんで？」「理由は？」とすぐに答えを求める

感情や身体感覚を後回しにし、思考ばかり優先してしまう

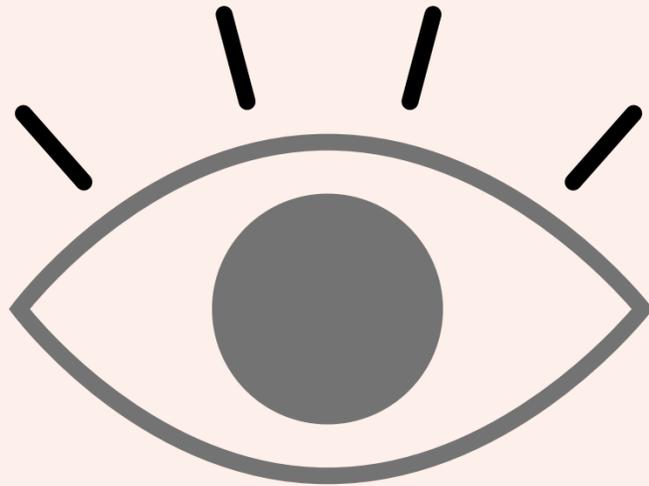
頭や顔、首の後ろをゆるめていくと
「感じること」
「流れに身を任せること」
がわかってきます♡

自分で解りに行こうとするのではなく、**待つ/受け取る**ことを教えてくれます。

あなたの人生は何があっても大丈夫、完璧な流れの中にいる。
と少しずつ信じてみましょう！

悩まなくなると、頭がどんどん小さくなっていきます♡

目



目の奥に緊張感あったり、目が前に飛び出るように感じる人は、過剰な警戒心を抱えていることが多いです。

無意識に「常に周囲をチェックしなければならない」という緊張状態にある可能性があります。

■常に警戒している

周囲の変化に敏感で、

「何かが起こるかもしれない」と常にアンテナを張っている状態

例えば、過去に危険な状況にいたり安心できる環境が少なかった人に多い

いつも「次に何が起こるか？」と考えがち

■強いストレスやプレッシャーを抱えている

仕事・人間関係・生活環境のプレッシャーが大きく、頭が常にフル回転している

休んでいてもリラックスできず、ストレスをためやすい

「頑張らなきゃ」「気を抜いたらダメ」という思考がある

■恐怖心・トラウマ

過去にショッキングな出来事があり、無意識に「危険を察知しなければ」と思っていることがある

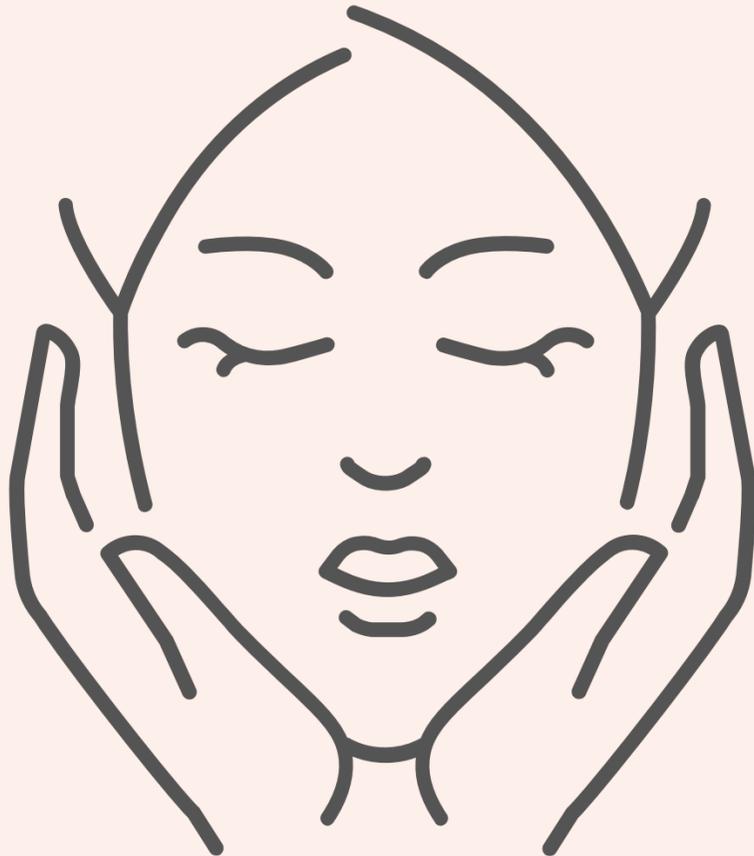
特に「驚くような経験」や「突然の出来事」に対して敏感な傾向がある

■周りに合わせすぎる・人の目を気にする

周囲の人の感情や行動に敏感で、「どう思われるか？」を気にしすぎる

「ちゃんとしなきゃ」「期待に応えなきゃ」と頑張りすぎる

顔



顔が緊張している人は、自分の顔にコンプレックスがある人が多く、自分の顔は人にどう判断されているか？をととても気にしています。

作り笑顔を日々当たり前にしていると、どんどん顔が硬くなるので本当に笑いたい時にだけ笑う練習をしましょう。

反対に**笑顔が苦手な方は**、ニヤニヤしたり、喜びや幸せの表現を周りに遠慮して抑えている場合があります。

顔の表情はあなたのもので、誰かへのプレゼントではありません。

笑いたい時に笑い、真顔でいたい時は真顔でいていいんです♡

周りに合わせないあなたでも十分価値があると、自分に言ってあげましょう！

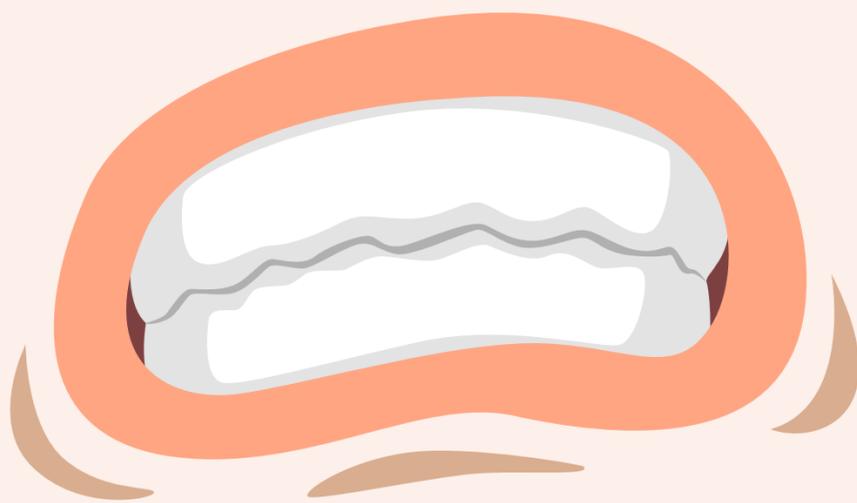
■口角が上がらない

幸せになることを遠慮している。
自分が幸せなことが周りにバレたらまずいと思っている

■ほっぺが硬い

愛想笑い、作り笑いを日常的にしている

食いしばり



食いしばりは、無意識のうちに歯や顎に力を入れてしまう緊張状態。

特に、

「ストレス」

「我慢」

「抑圧された感情」との関係が深いです。

■自分を抑えてしまう

本当は言いたいことがあるのに、言えずにグツとこらえている

「本当は怒りたいのに、我慢する」
「悲しいのに泣かないようにする」
など

感情を噛みしめるように、歯を食いしばるクセがついている

■常に頑張りすぎている

仕事や人間関係で、

「もっとやらなきゃ」

「失敗できない」と思っている

プレッシャーを感じると、無意識に食いしばることが増える

特に「責任感が強い人」「完璧主義の人」に多い

■戦闘モード

（交感神経の過剰な活性）

常に緊張状態やストレスを感じていると、体は「戦うか逃げるか」のモードになる

その結果、交感神経が優位になり、無意識に歯を食いしばることが増える

「イライラしやすい」「考えすぎて眠れない」人も要注意

■恐れや不安を抱えている

未来に対する不安、変化への恐怖があると、無意識に緊張する

「何かに耐えなきゃ」

「踏ん張らなきゃ」という気持ち
が、食いしばりにつながる

■第5チャクラ（喉）のブロック

自分の本音を抑えてしまう人は、喉や顎に力が入りやすい

「本当はこう言いたいのに、言えない…」という感情が、顎の緊張となって現れる

■第1チャクラ（生存本能）の過剰な緊張

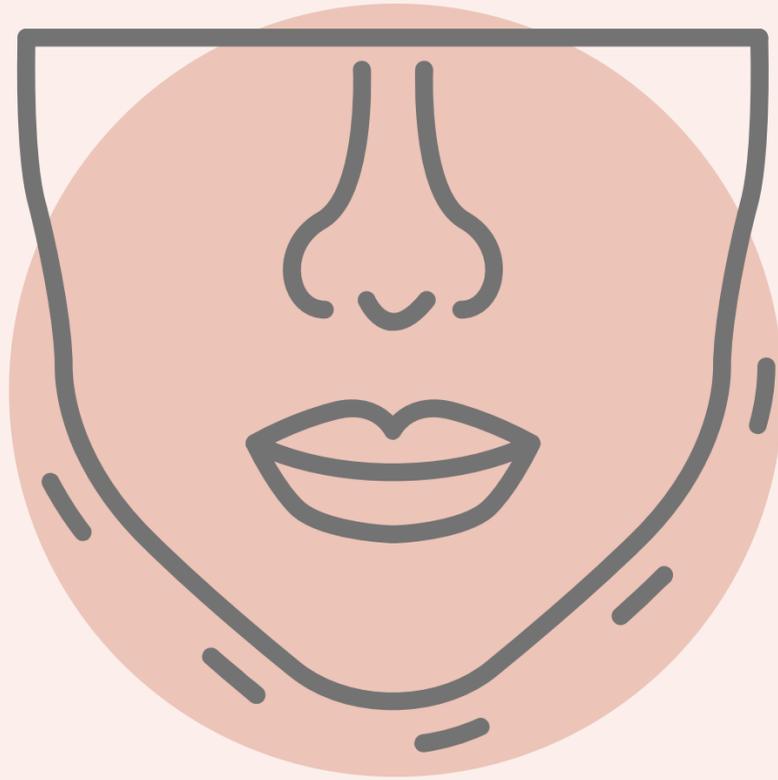
「自分を守らなきゃ」「しっかりしなきゃ」というサバイバル意識が強いと、体に力が入りやすい

無意識に食いしばることで、心を支えようとしている

食いしばりは、「耐えているサイン」！ 少しずつ安心感を感じる方向に進んでみましょう。

「力を抜いても大丈夫かも..??」
と思えると、自然と顎の緊張もほどけていく傾向があります♡

二重顎



二重顎は、顎を引きすぎている時になりやすく、首や喉、心の緊張を表していることが多いです。

無意識にこの姿勢になっている人は、心理的な防御や抑圧が関係していることもあるかも。

■「自分を抑えなきゃ」「目立ちたくない」と感じる

顎を引きすぎると、頭を少し下げる姿勢になり、謙虚で控えめな印象になる

無意識に「出すぎてはいけない」「自分の意見を言うのが怖い」という心理が隠れていることも

■自己防衛モード

顎を引くことで、喉や首元を守る形になり、

「傷つきたくない」

「危険を避けたい」

という防御反応が働いている可能性も

■感情を飲み込むクセ

言いたいことをグッと我慢したり、怒りや悲しみを抑え込んだりするクセがあると、喉や顎に力が入ることが多い

本当は「言いたい」「伝えたい」気持ちがあるのに、それを抑え込んでいる人が顎を引きがち

■プレッシャーを感じている

緊張したときに顎を引くのは、心理的に「耐えている」状態を表すことがある

仕事や人間関係で「ミスできない」「ちゃんとしなきゃ」とプレッシャーを感じている人がこの姿勢をとることが多い

■喉のチャクラ（第5チャクラ） のブロック

顎を引きすぎる人は、喉のチャクラ（表現・コミュニケーション）に詰まりがあることが多い

「自分の本音を話せていない」
「思っていることを飲み込んでいる」人に多い

■自己表現への恐れ

「私なんか話してもいいのかな？」という無価値感や、
「どう思われるか怖い」
という不安が関係していることも

■責任感の重さ

仕事や家庭で、

「しっかりしなきゃ」

「ちゃんとしなきゃ」

と思っている人は、無意識に顎を引いて「耐えている」ことが多い。

顎を引きすぎることで、

「心を閉ざしてしまうクセ」

「謙虚になりすぎるクセ」

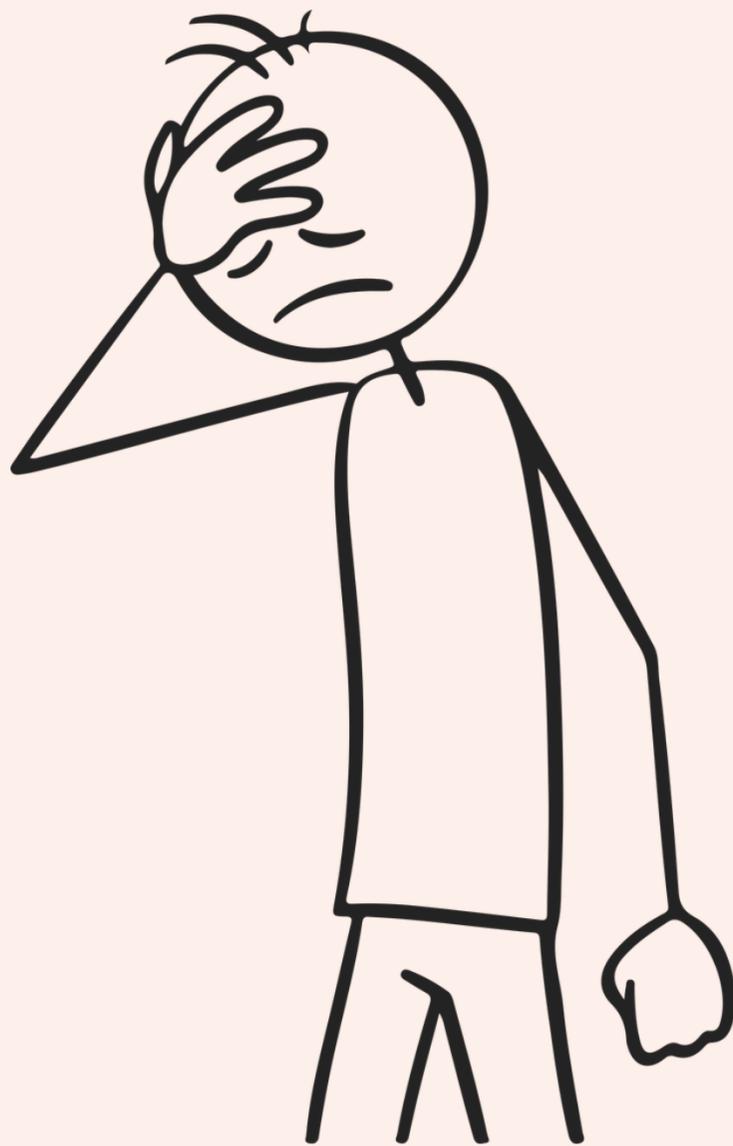
がついてしまうこともあるから、

意識してゆるめてあげると

もっと自然に自分を表現できるよ

うになるかも！

おでこ



おでこ（額）がカチカチの人は、
「考えすぎ」
「判断しなきゃ」
「未来を見通したい」
という意識が強くなりすぎている
ことが多いです。

■未来への不安やコントロール欲求が強い

「どうなるかわからないのが怖い」
「先を見通したい」
という思いが強く、常に頭が働いてしまう

未来を考えすぎて、「今ここ」に集中できない

■直感を信じられず、理屈に頼りすぎる

「理由がないと動けない」
「証拠がないと信じられない」
と、論理や分析ばかりに頼る

インスピレーションやひらめきをブロックしてしまう

■頭を使いすぎて休めない

（情報過多・脳疲労）

考え続ける癖がある

（仕事・人間関係・人生）

スマホやPCでの情報収集が多く、
脳が休む時間がない

■プレッシャーを感じている

「間違えたくない」

「賢く見られたい」

というプレッシャーで、無意識に
おでこに力が入る

眉間にシワが寄る、目の奥が疲れ
やすい

おでこの力を抜くと、頭の中がク
リアになり、直感が冴えてくるよ
うになります♡

首



首は、
「頭（思考）」と
「身体（感情）」をつなぐ場所。

だから、首がカチカチな人は
「考えすぎ」
「感情を抑えすぎ」
のサインかも！

■頭でっかちになっている

(考えすぎ)

「ちゃんとしなきゃ」

「失敗しちゃいけない」

と常に思考がフル回転

→悩みやすい・決断に時間がかかる
・未来のことを考えすぎる

■感情を抑えている

(本音を飲み込んで)

言いたいことが言えない/怒りや悲しみを表に出せない

本当は言いたいことがあるのに、
のどをグッと締めるように抑えて
しまう

■自分を抑えて周りに合わせている

「私が我慢すれば丸く収まる」

「空気を読まなきゃ」

周りを気にしすぎて、自分の感情を抑え込みすぎる

首が緩むと、

「心と頭がつながる感覚」を取り戻せます❤️

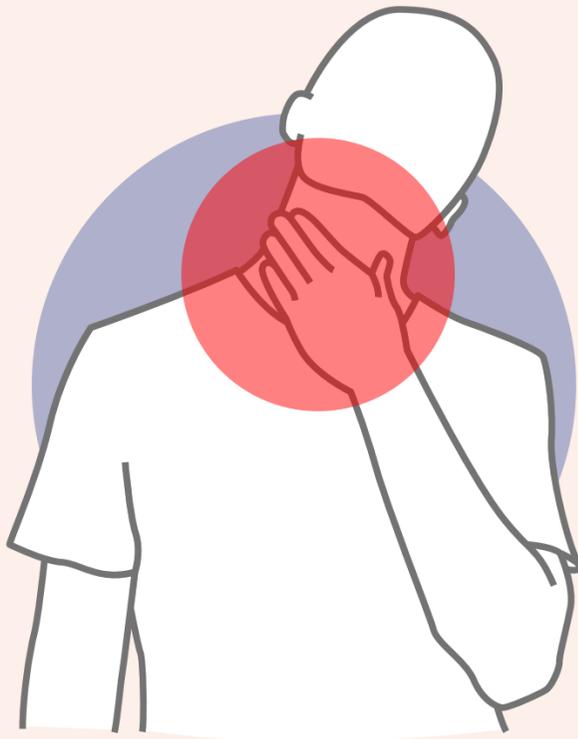
思考の力を抜いて、

感情を素直に感じることを許し

て、自分の想いを言葉にして、自

分に聞かせてあげよう✨

喉



喉は、言葉が出てくる場所です。

ここを緊張させている人は、

- ・言ったことに責任を取らないといけない
- ・自分の言葉で人を不快にしてはいけない
- ・言葉を大事にしないとけないなど、言葉を使うことに対して苦手意識が強いことが多いです。

過去に自分の言葉で誰かを傷付けてしまったり、
誰かの言葉で傷付いた経験があると、素直な言葉を発することが怖くなり、喉に力を入れて自分を守ろうとしてしまいます。

でも、言葉とは、自分のものではありません。

世界から自分の喉を通して言葉が送られてくるので、その言葉はそのまま喉をスルスル通していいのです♡

それをオブラートに包んだり、トゲトゲしたものをくっつけたりすると、あなたの喉が苦しくなってしまいます。

喉をゆるめて、過去の傷を癒やし、気持ちよく言葉を出してみましよう！

肩



肩に力が入るのは、
「何かを背負っている」
「守らなきゃいけない」
という意識の表れかも知れません

■責任感の重圧

「頑張らなきゃ」

「私がやらなきゃ」

という気持ち強い

→小さい頃、親を支えないと！と
小さな身体で責任感を感じてきた
人に多い

■他人の期待に応えようとする

「ちゃんとしなきゃ」

「迷惑をかけちゃいけない」

→自分よりも周りのことを考え、
優先してしまう

■心の緊張が抜けない

「リラックスしていいのかな？」

「気を抜いたらダメかも」

→無意識に警戒心を持ち続けてし
まう

■感情を抑え込んでいる

→本当はイライラや不満があるけど、

「言っちゃダメ」

「抑えなきゃ」と我慢する

→怒りやストレスが肩に溜まりやすい

内側から湧いた怒りを肩で出さないように抑えている人がよく多いです

。
イライラしている時は、押さえ込むのではなく表現をしましょう！

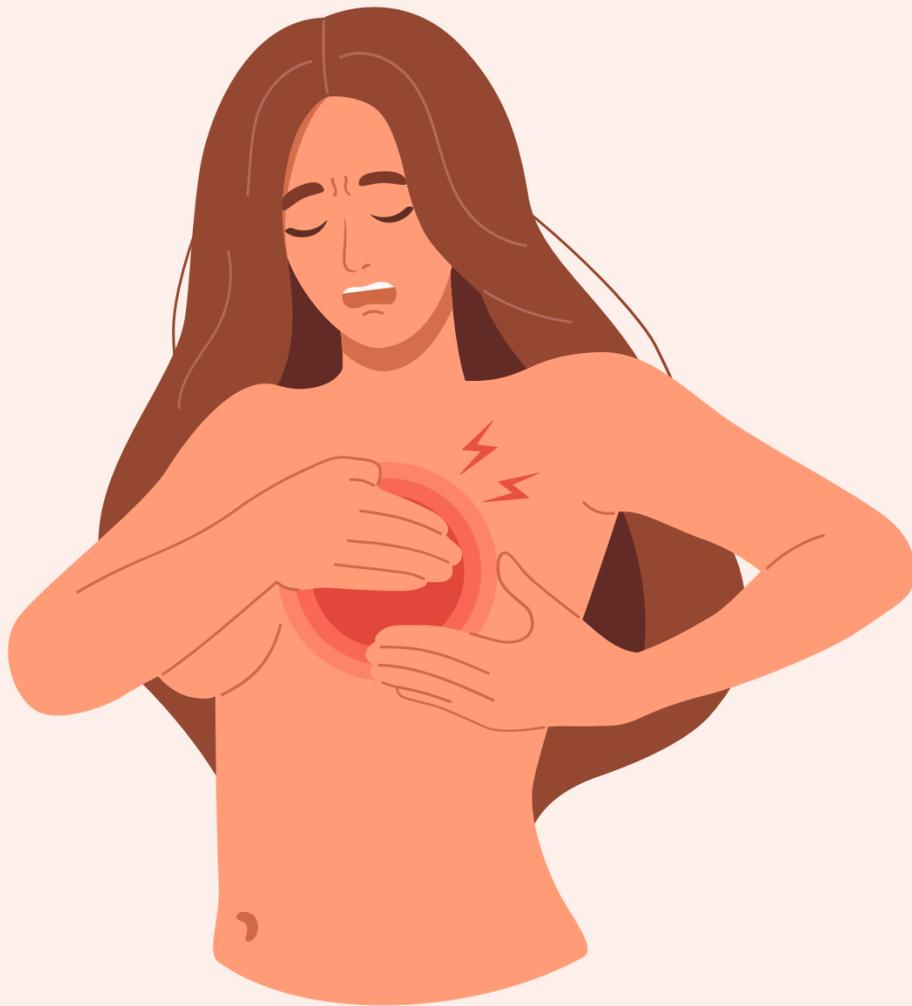
声を出して独り言で怒って、その言葉を自分自身で聞いてみましょう。

言葉を実際に聞くと、
自分が何に起こっているのかわかり、
自分の中にある
「これはやったらダメ！」
のルールに気付けます♡

肩をゆるめることは、
「等身大の自分を許すこと」

もっと肩の力を抜いて、ラクに
てみましょう♡

胸



胸は「**愛・喜び・自己表現**」に関わる場所。

だから、カチカチになっている人は愛を受け取ること・自分の気持ちを表現することにブロックがあることが多い！

■本当の気持ちを押し殺している

「こんなこと言ったら嫌われるかも…」

と、感情を抑え込んでいる

→特に 寂しさや悲しみを飲み込んでいる人は、胸の中心が硬くなりやすい

■愛や優しさを受け取れない

「私なんて愛される価値がない」という無意識の思い込みがある

→過去の傷ついた経験（失恋・家族関係など）で心を閉ざしている

■強くならなきゃ、と頑張りすぎている

「弱い自分を見せたくない」と防御している

→人からの愛やサポートを拒んで一人で頑張りようとしている

■自分を責める気持ちがある

「もっと頑張らないと」

「私が悪い」という自己否定のクセ

→胸がぎゅっと詰まって、呼吸が浅くなりやすい

胸の緊張は「愛をもっと受け取っていいよ」というサインかも！

もっともっともーっと自分優先で大丈夫です♡

胸を張りすぎている

胸を張りすぎる姿勢には、

「自分を強く見せなければならない
い」

「弱さを見せてはいけない」

という意識や緊張が隠れているこ
とが多いです。

無意識のうちに防御的になってい
たり、何かを「頑張りすぎている」
ことが影響しているかも。

【心理的な緊張】

■強くなければいけない

→「しっかりしなきゃ」「弱音を吐
いてはいけない」と思っている人
が、無意識に胸を張りすぎるこ
とがある

→「頼られる側」「リーダー的な立
場」の人に多く見られる

■本当の自分を隠したい

胸を張ることで堂々とした印象を与えるけれど、

実は「本当は自信がない」

「傷つくのが怖い」という気持ちを隠している

→「大丈夫なふり」をするために、体が無意識に硬くなってしまいう

■人からどう見られるかを気にしすぎる

「かっこよく見せなきゃ」

「ちゃんとした人に見られなきゃ」と思っていると、胸を張りすぎることもある

→特に、仕事や社交の場で「できる人」を演じているときに起こりやすい

■無意識の戦闘モード

胸を張ると、交感神経が優位になり、体が「戦うモード」に入る

→「負けたくない」

「なめられたくない」

「戦わなきゃいけない」と感じている人に多い

【感情・エネルギー的な影響】

■ハートチャクラ（第4チャクラ）のブロック

胸を張りすぎることで、心を開くことが難しくなることがある

→「人に頼るのが苦手」

「本当の自分を出せない」と感じている人に多い

■無理に前向きになろうとしている

「ポジティブでいなきゃ」

「弱音を吐いたらダメ」

と思っている人は、無意識に胸を張ってしまうことがある

→でも、心の奥では

「本当はしんどい」

「甘えたい」

「楽になりたい」と思っていることも

■鎧をまとっている状態

→胸を張ることで強そうに見せることができるけれど、それは「本当の自分を守るための鎧」になっていることがある

→「人に本音を見せたくない」

「傷つきたくない」と思っていると、無意識に胸を張りすぎてしまうことも。

胸を張るのが悪いわけではないけれど、「張りすぎると逆に力が入りすぎてしまう」ことがあります。

この癖は意識してゆるめると
「弱い自分」
「大丈夫じゃない自分」
が出てきます。

でもそんなあなたを自分で認めて
あげることが大切です♡

どんなあなたも存在させてあげま
しょう！

胸が丸くなる

胸が丸くなり、背中が丸まるような姿勢になる人は、
「守りの姿勢」を無意識にとっていることが多いです。

これは、心や体が何かを
「防御しよう」としているサイン
かもしれません！

【心理的な緊張】

■自信のなさ・自己肯定感の低さ

「私はダメなんじゃないか」
「どうせうまくいかない」という
思いがあると、自然と胸が縮こまる

→人前で堂々と振る舞うのが苦手な人に多い

■人の目を気にしすぎる

「目立ちたくない」

「評価されたくない」

とっていると、無意識に胸を閉じてしまうことがある

→「謙虚にならなきゃ」

「出しゃばるのはいくない」という思い込みが影響していることも

■過去の傷やトラウマを抱えている

過去に、否定されたり、傷ついた経験があると、「もう傷つきたくない」と思って、胸を閉じることがある

→いじめや失敗体験、恋愛・家族関係での傷などが関係している場合も

■無意識の自己防衛

→胸を閉じることで、自分を守ろうとする本能が働く

→人間関係で疲れやすい人や、他人の影響を受けやすい人に多い

■罪悪感・自己犠牲

「私は幸せになっちゃいけない」

「人に迷惑をかけちゃいけない」

とっていると、胸を開くことが怖くなる

→いい人でいようとしすぎると、無意識に「縮こまる姿勢」になりやすい

【感情・エネルギー的な影響】

■ハートチャクラ（第4チャクラ） のブロック

胸が閉じていると、愛を受け取ったり、人と深くつながるのが難しくなることがある

→「本当はもっと人とつながりたいけど、怖い」と感じている人が多い

■喉のチャクラ（第5チャクラ）の詰まり

胸が丸くなると、喉のエネルギーも滞りやすい

→「本当の気持ちを言えない」
「我慢しがち」な人が多い

■安心感の不足

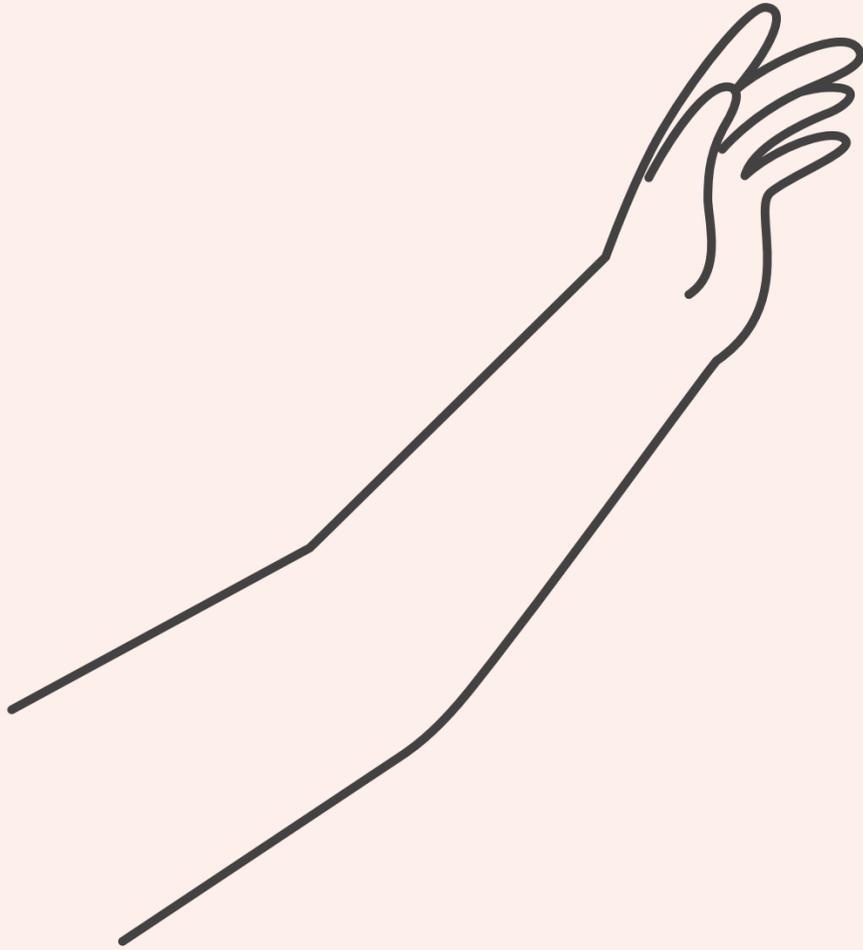
胸が開かないと、リラックスしにくくなり、常に警戒モードになってしまう

→自然と「心が落ち着かない」「不安になりやすい」と感じることも

胸を丸める姿勢は、「本当はもっとリラックスして、愛したいけど、それが怖い」と感じているサインかも。

少しずつ「周りの人を、自分なりに愛してもいいかも...?」と思えるようになったら、自然と胸が開いて、堂々と愛を与えられるようになっていきます！

腕



腕は、「行動」「表現」「つながり」
を象徴する場所。

ここが硬くなっている人は、
「頑張りすぎ」
「自己表現の抑圧」
「人との関係性の問題」
などの緊張を抱えていることが多
いです。

■「人の役に立たなきゃ！」と力みすぎている

仕事や家事、人間関係で

「私がやらなきゃ！」と力を入れすぎている

→「休む＝怠ける」と無意識に思い込んでいる

→その結果、腕の筋肉が常に緊張し、力が抜けなくなる

■本当は助けてほしいのに言えない

頼るのが苦手で、何でも自分で抱え込んでしまう

→「手を差し伸べてほしい」

「支えてほしい」と思っても、素直に言えない

→その抑圧が腕の緊張として表れる

■自分の気持ちや考えを表現できていない

→「こうしたい」「こう思う」と伝えるのが苦手

→無意識に遠慮してしまい、表現することを我慢している

→言葉にできない思いが腕に溜まり、硬くなる

■人とのつながりにストレスを感じている

「もっと人と深くつながりたい」

「でも傷つくのが怖い」

と感じている

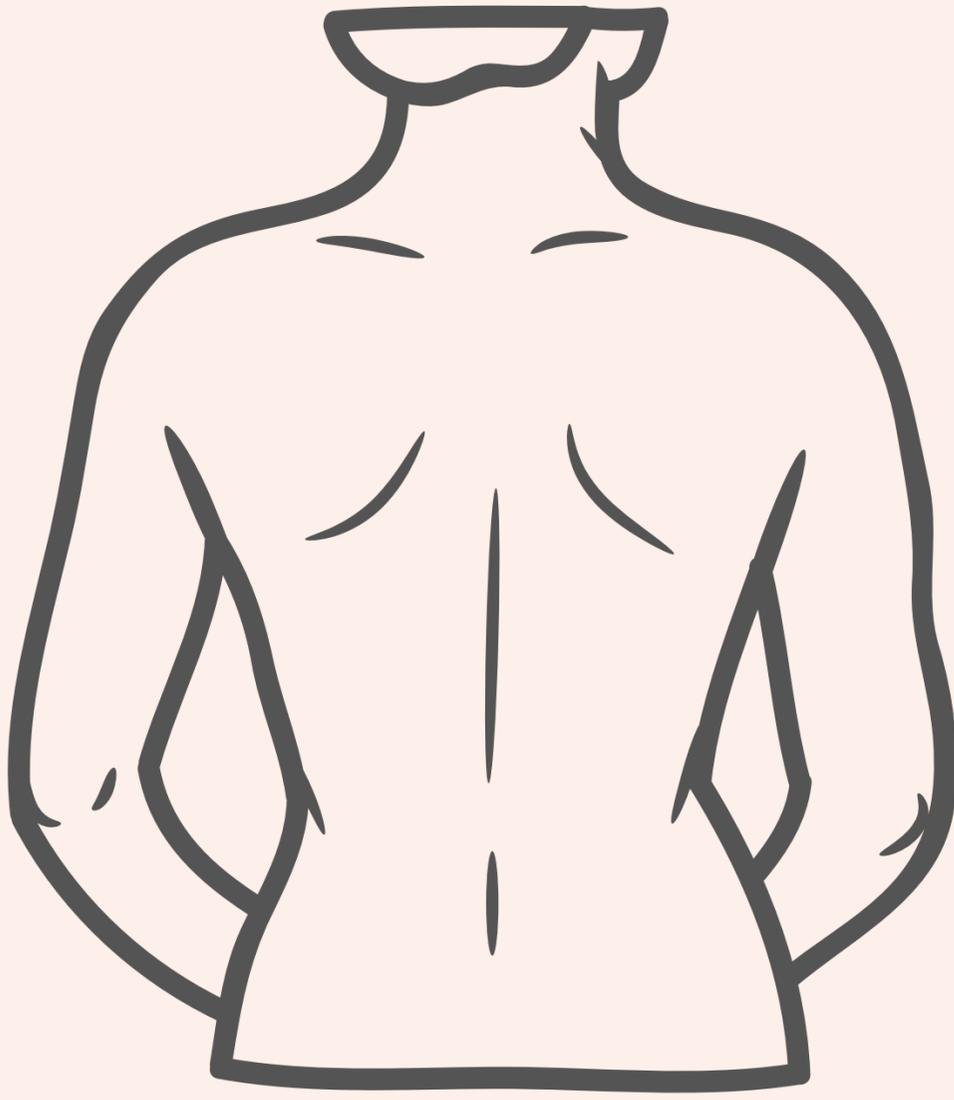
→人間関係で無理をしていたり、相手に合わせすぎている

→その不安や緊張が、腕の張りや痛みとして出てくる

腕の緊張がゆるむと、行動が軽やかにになり、人とのつながりもスムーズに感じられるようになる傾向があります♡

腕は胸と一緒にケアすることがオススメです！

背中



背中は「支える」役割があるから、カチカチになっている人は責任・重圧・過去の荷物を背負いすぎていることが多いです！

■責任感が強すぎる

「私が頑張らなきゃ」「周りに迷惑をかけられない」と、自分を後回しにしがち

→仕事・家庭・人間関係で大きなプレッシャーを感じている

■過去の感情やトラウマを背負っている

「あの時の失敗」「過去の後悔」を無意識に抱えている

→特に 背中の上部（肩甲骨周り）は罪悪感や抑えた感情に関係することが多い

■人に頼れない・甘えられない

「助けて」と言えず、全部自分でやろうとするタイプ

→「弱音を吐いたらダメ」と思っていて、心も背中もガチガチに💧

■プレッシャーやストレスを溜め込んでいる

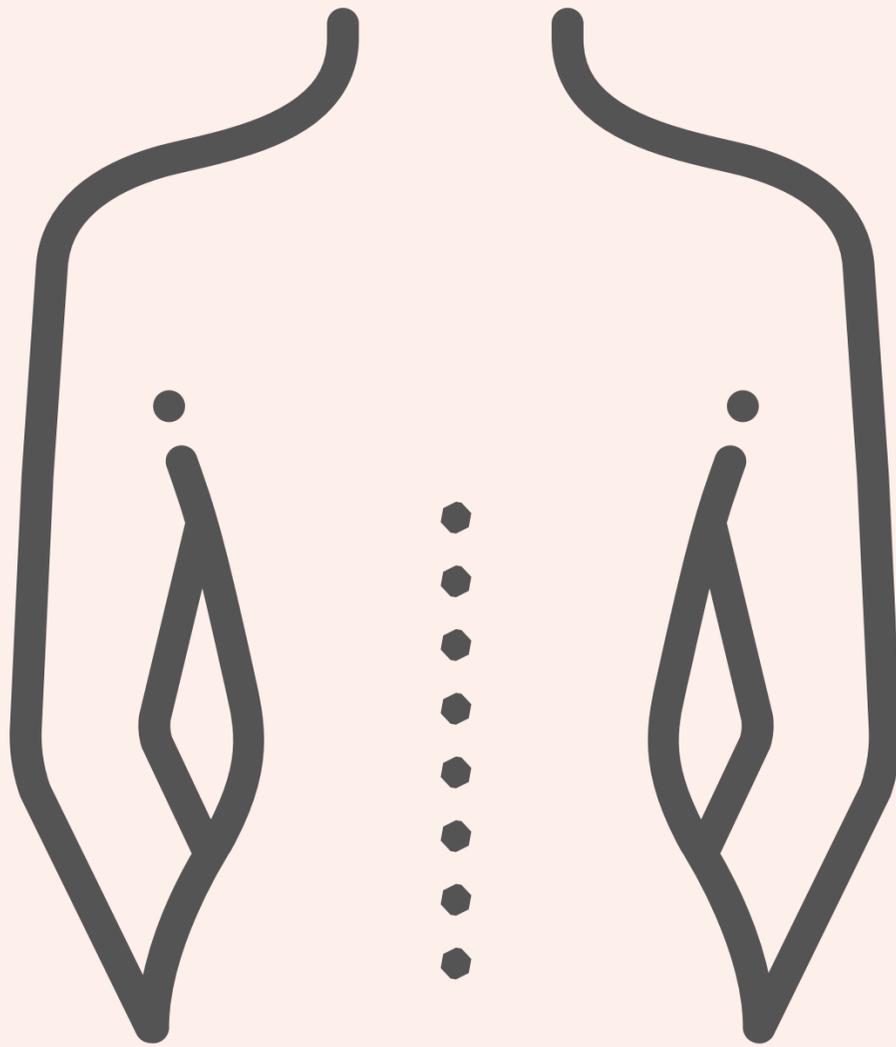
緊張が続いて自律神経が乱れ、呼吸が浅くなる

→不安や焦りを感じやすく、気が休まらない

背中の緊張は、「人に頼ってもいいよ」というサインです！

もっと楽に、適当に生きるくらいがちょうど良いかもしれません！

背骨



背骨は、「体の中心」「自分の軸」
「人生の流れ」を象徴する大切な
部分。

ここに歪みがある人は、
「自分の軸が定まっていない」
「無理をしすぎている」
「抑え込んでいる自分がある」
ことが多いです。

【エネルギー・チャクラとの関係】

第1チャクラ（グラウンディング）

背骨の土台（仙骨・腰椎）が歪んでいる人は、「地に足がついていない」「安心感が足りない」ことが多い

■第3チャクラ（自己肯定感）

背骨の中央（胸椎）が歪んでいる人は、「自信がない」「自分を表現するのが苦手」ということが影響しているかも

■第5チャクラ（コミュニケーション）

頸椎が歪んでいる人は、「言いたいことを遠慮している」「本音を表現していない」可能性が高い

背骨は「自分の柱」！

背骨を整えることで、自分の軸を取り戻し、自分を大切にすることに大忙しになるよ♡

お腹



お腹は、
「感情の器」
「安心感」
「自己受容」 を司る場所。

ここが硬くなっている人は、
「抑え込んだ感情」
「自己防衛」
「コントロール欲求」
に関する緊張を抱えていることが多いです。

■怒りや不満をため込んでいる

本当は言いたいことがあるのに、グッと我慢している

→無意識に

「こんなはずじゃない！」と不満を抱えている

→怒りが消化されずに、お腹にたまってカチカチになる

■深い悲しみや寂しさを閉じ込めている

「泣いたら負け」

「私は強くいなきゃ」

と感情を抑え込む

→本当は甘えたかったり、愛されたいのに、それを許してこなかった

→過去の傷が未消化のまま、お腹の奥に残っている

■「自分を守らなきゃ！」という 防御反応

お腹を硬くすることで、自分を守ろうとしている

→「安心して生きるのが怖い」「無防備になるのが怖い」

→いつも力が入っていて、リラックスできない

■「うまくやらなきゃ！」という プレッシャー

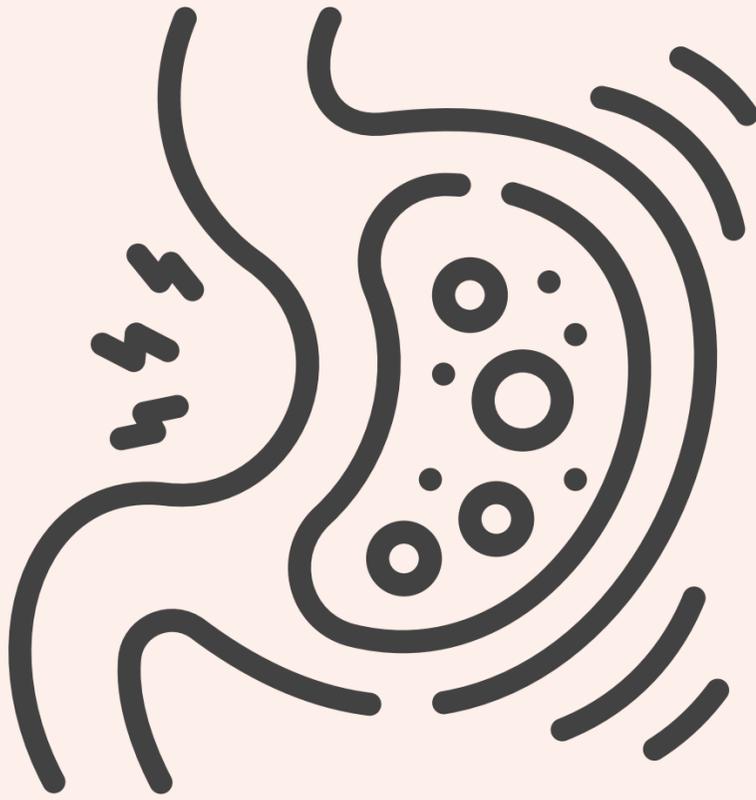
何かを完璧にこなさないと気が済まない

→物事を思い通りに進めたい欲求が強い

→でも、実は「思い通りにいかない不安」を抱えている

お腹の緊張がゆるむと、感情が自然に流れやすくなり、心も身体も軽くなる傾向があります。

胃



胃は、「消化」と深く関係していて、食べ物だけじゃなく感情やストレスも消化する場所。

だから、胃がカチカチになっている人は、こんな緊張を抱えていることが多いです。

■プレッシャーやストレスを抱えすぎている

「もっと頑張らなきゃ」

「期待に応えなきゃ」という思いが強い

→特に 仕事や家庭、対人関係 で責任を感じすぎている

■自分の本音を抑えている

「言いたいことが言えない」「断れない」

→相手に気を遣いすぎて 自分の気持ちを飲み込んでしまう

■罪悪感や後悔がある

「あの時、ああしておけばよかった…」と過去を引きずっている

→人を傷つけたかもしれない・迷惑をかけたたくないという思い

■未来への不安が強い

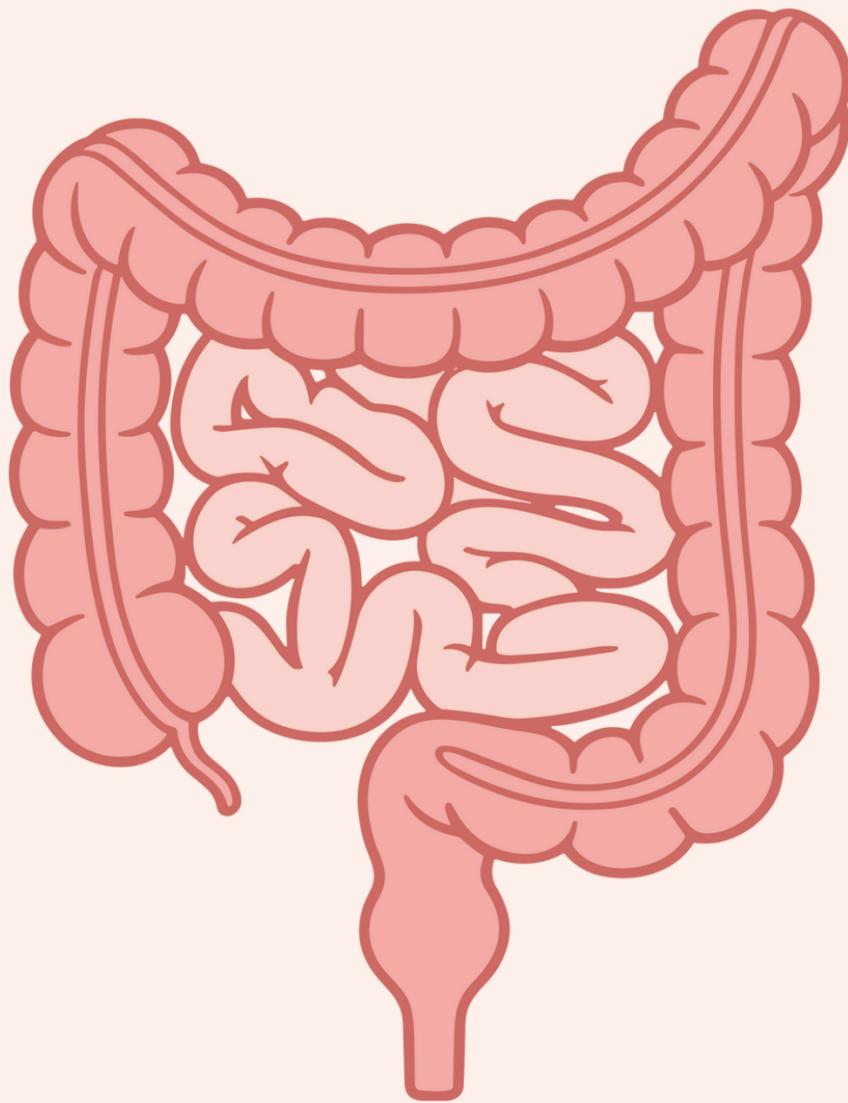
「このままで大丈夫かな？」と先のことを考えすぎる

→変化が怖くて、安心できる環境を手放せない

胃の緊張は、「想いの消化不良」のサインかも！

ゆっくり休んで、自分の言い分をちゃんと聞いて受け取ってあげましょう！

腸



腸は「感情の倉庫」とも言われる場所。

ストレスや未消化の感情が溜まりやすく、それが腸の緊張につながる人が多いです。

【心理的な緊張】

■我慢しすぎている

感情を抑え込んでいると、腸も固くなる

→特に怒り・悲しみ・不安を抑え込んでいる人は、腸がカチカチになりやすい

■過去のショックを消化できていない

ショックな出来事やトラウマが腸に蓄積されることがある

→「頭では忘れたつもり」でも、腸はしっかり覚えていることがある

■考えすぎ/悩みすぎ

腸と脳は密接にリンクしている
(腸脳相関)

→常に頭をフル回転させている人は、腸も緊張しやすい

■自分を責めている

「ちゃんとしなきゃ」「私はダメだ」という思い込みがあると、腸が硬くなる

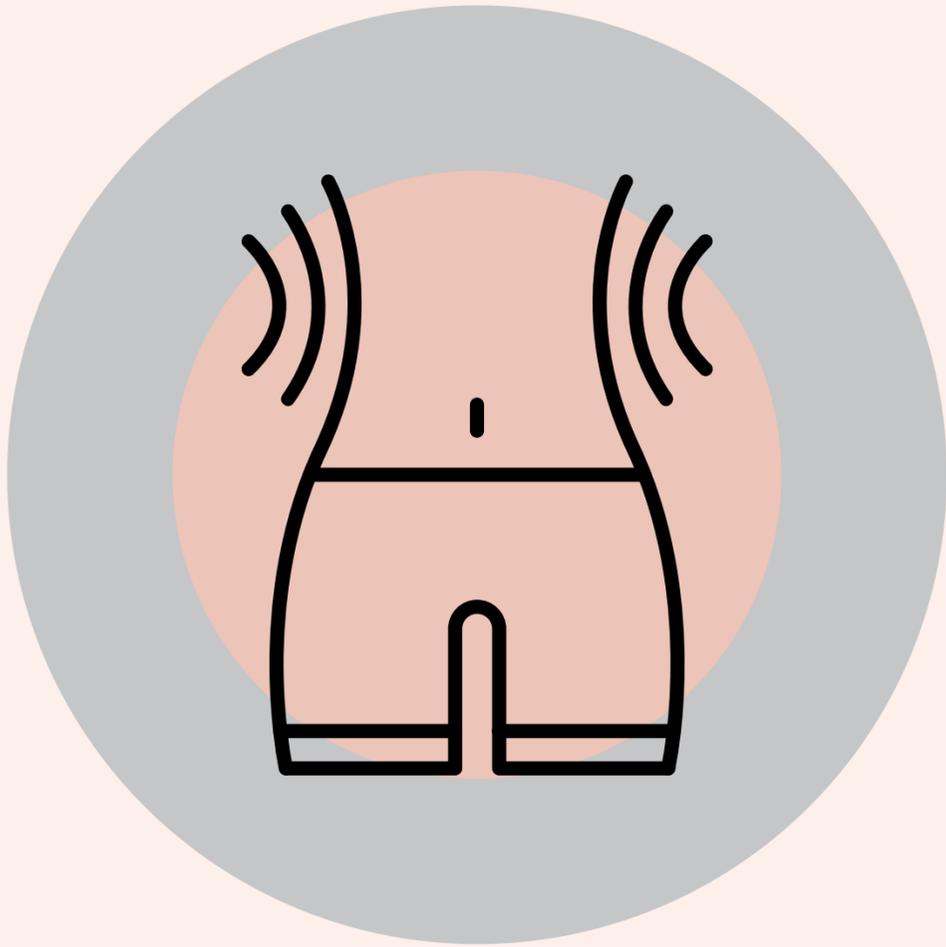
■安心できる環境がない

「リラックスできる場所がない」と感じている人は、腸が常に緊張モードになりやすい

→家庭や職場での安全・安心感が影響すること

腸の緊張がゆるむと、感情の起伏が落ち着き、どんな感情とも上手に関われるようになる傾向があります。

腰



腰は
「土台」
「安定」
「生きる力」
を象徴する場所。

ここが硬くなっている人は、
「不安」
「プレッシャー」
「人生の重み」
などの緊張を抱えていることが多いです。

■「ちゃんとしなきゃ」と責任を抱えすぎている

仕事や家庭で「私が頑張らなきゃ！」とプレッシャーを感じている

→責任感が強く、頼まれると断れない

→そのストレスが腰にのしかかり、緊張が抜けなくなる

■未来への不安を抱えている

「この先、大丈夫かな？」

「お金や仕事、どうなるんだろう？」

と心配している

→先の見えない状況に不安を感じ、腰に力が入ってしまう

→「動きたいけど動けない」という心理的ブレーキが腰の硬さとして現れる

■ 「ここにいていいのか？」 という居場所の不安

家庭や職場、人間関係で「本当にここにいていいのか？」と感じている

→ 「安心して休める場所がない」と思っている

→ その不安定さが腰の緊張につながる

■ 「支えがない」と感じる

誰かに頼りたいけど、頼れない

→ 「自分でなんとかしなきゃ」と踏ん張っている

→ 精神的な支えがないと感じ、腰がギュッと硬くなる

腰の緊張がゆるむと、心も安定し、「どっしりとした安心感」を感じられるようになる傾向があります！

腰を反り過ぎている

【心理的な緊張】

■ 「常に頑張らなきゃ」というプレッシャー

仕事や人間関係で「しっかりしなきゃ」「ちゃんと見せなきゃ」という思いが強い人は、無意識に腰を反らせて“胸を張る”姿勢になりがち

■ 「周りに認められたい」という防衛的な姿勢

自信がないのに「強く見せたい」「堂々としていきたい」という思いがあると、腰を無理に反らせてしまう

■ 人を頼れない・甘えられない
腰を過度に反ることで、身体が「自分一人で立ち続けるぞ！」という緊張状態になっていることが多い

【感情・エネルギー的な影響】

■自分の本音を隠す/弱さを見せられない

反り腰は「胸を張る」姿勢だから、「本当の自分をさらけ出せない」「弱音を吐けない」という気持ちの表れかも

■「前に進まなきゃ」という焦り

腰が反っていると、常に前のめりの姿勢になりがち。

これは「今の自分に満足できず、常に前へ進もうとする焦り」を反映していることもある

腰を丸め過ぎている

【心理的な緊張】

■自信がない/自己表現が苦手

腰を丸めると、自然と胸が閉じて内向きになる

これは「周りから目立ちたくない」「自分を守りたい」という心理の表れ

■プレッシャーにつぶされそう

仕事や人間関係で重圧を感じていると、無意識に体が縮こまり、腰を丸めた姿勢になりがち

■過去の傷を抱えている

過去に傷ついた経験（いじめ・否定・トラウマなど）があると、「守りの姿勢」として腰を丸めることがある

■疲れやすい/エネルギー不足

精神的に疲れている人は、エネルギーが低下し、背筋を伸ばす余裕がなくなる

【感情・エネルギー的な影響】

■守りの姿勢

心を閉ざしていると、それが身体にも現れ、腰を丸めることで「外界からの刺激を避ける」状態になる

■過去に縛られている

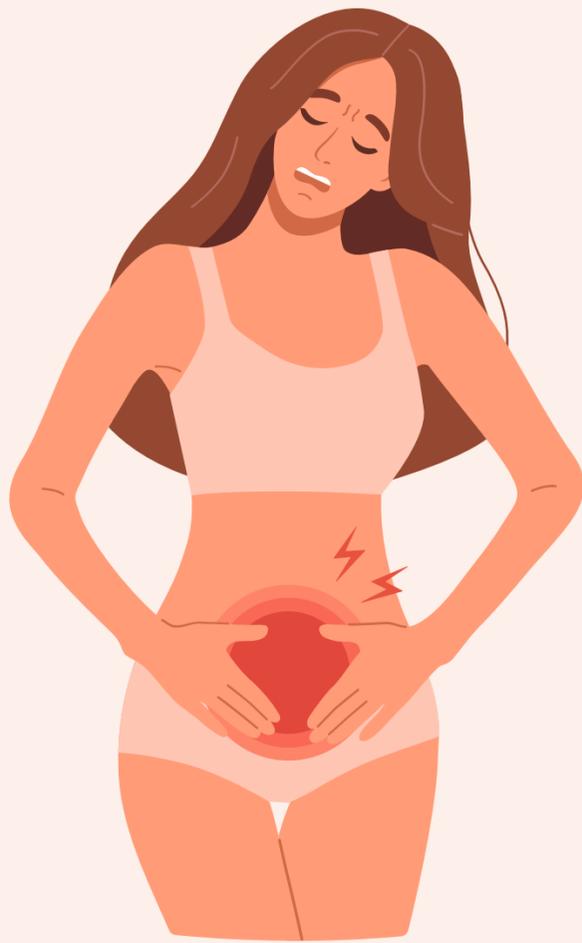
前に進むことに対する恐怖や不安があると、無意識に後ろに引っ張られるような姿勢（腰を丸める）になる

■グラウンディングが弱い

腰を丸めることで、下半身が弱まり、大地にしっかり根を張る感覚（グラウンディング）が失われる

腰を丸めすぎる姿勢が解放されることで、心も開放的になって、「自分を堂々と表現できるようになる」かも ✨

子宮



子宮は
「創造」
「女性性」
「受容」
のエネルギーが宿る場所。

ここに違和感がある人は、
「自分の本当の感情を抑えている」
ことが多いです。

【心理的な緊張】

■女性としての自分を否定している
無意識に

「女性らしさ」

「女性であること」

を受け入れられていない場合、子宮が冷えやすくなる

→例えば、「女性でいることに怖さがある」「魅力を出すことに抵抗がある」という感覚があるかも

■受け取ることが苦手

子宮は「受容」のエネルギーを持つ

→「愛されることを拒んでいる」

「助けを求められない」

「一人で頑張りすぎる」

という人は、子宮が冷えやすい

■セクシャリティへのブロックがある

性に対する 罪悪感・嫌悪感・トラウマがあると、子宮がエネルギーを閉ざしてしまう

→「自分の体を愛せない」

「性を恥ずかしいものと感じる」という感覚があると、血流も滞りやすい

■過去の恋愛やパートナーシップの傷が残っている

「愛されたかったのに叶わなかった」という経験が、子宮の冷えに影響することもある

→失恋・裏切り・寂しさを心の奥で抱えていると、子宮のエネルギーが滞る

■母との関係に未解決の感情がある

子宮は「母とのつながり」を持つ場所でもある

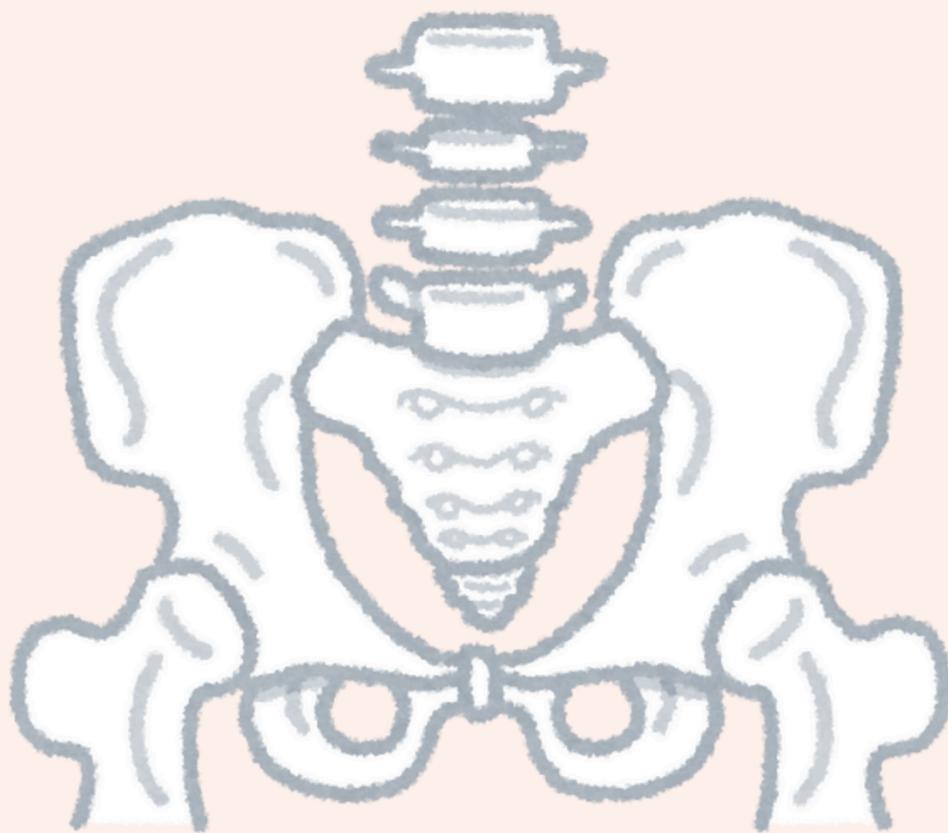
→「お母さんに認めてもらいたかった」

「甘えたかったのに甘えられなかった」

という思いがあると、子宮が固くなりやすい

子宮周りの緊張がゆるむと、女性としての自分の価値をそのまま愛せるようになり、男性のことを同時に認められるようになっていく傾向があります！

恥骨



恥骨は「生殖・自己受容・親密さ」
に深く関わる場所。

恥骨が硬くなっている人は、次の
ような緊張を抱えている可能性が
あります。

■性的なブロックや罪悪感

性に対する 恐れ・罪悪感・抑圧 を抱えていると、恥骨周辺が緊張しやすい

→「性を表現するのが恥ずかしい」
「性的なエネルギーを持つことに抵抗がある」
という意識が影響する

■自己受容の課題

自分の身体を恥ずかしいものだと感じていると、恥骨の緊張につながる

→特に 下半身にコンプレックスがある人は、恥骨周りが硬くなりやすい

■親密さへの恐れ

パートナーシップや人との親密な関係に不安・恐れを感じていると、恥骨周辺が硬くなることがある

→「心を開いたら傷つくかも」

「愛されることが怖い」

と感じている場合、無意識に恥骨を締めてしまう

■女性性・男性性のアンバランス

女性なら「女性らしくあること」という感情への抵抗やブロックが影響

→男性なら「男性としての自信」や「性エネルギーの抑圧」が関係する

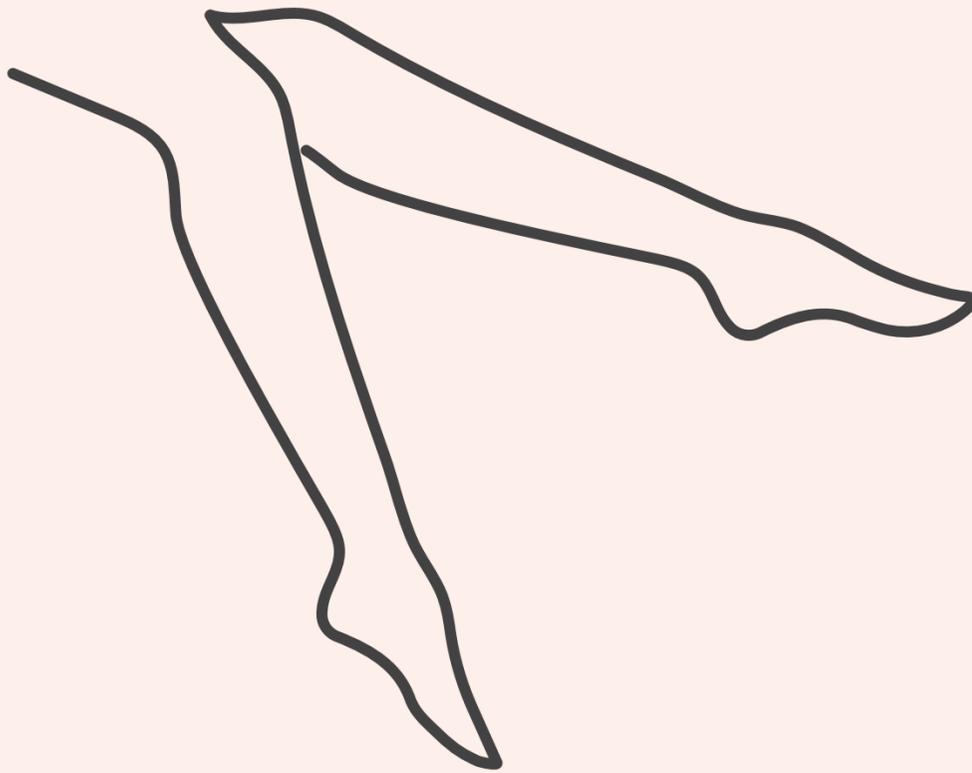
■過去のトラウマ

過去に性的な傷やショックな出来事を経験していると、無意識に恥骨を硬くして守ろうとする

→直接的な経験がなくても、家系や文化的な影響でブロックがかかることもある

恥骨の緊張がゆるむと、人と自然につながりたいと思い、そんな自分を許せるようになる傾向があります。

脚



脚は、

「大地とのつながり」

「人生の基盤」

「前に進む力」

を象徴する場所。

ここがカチカチになっている人は、

「人生の安定」

「行動」

「未来への恐れ」

に関する緊張を抱えていることが多いです。

■地に足がついていない

現実不安を感じやすい（仕事・
お金・人間関係）

→物事が安定せず、ふわふわした感
覚になる

→足元が不安定＝人生が不安定な
感覚

■未来への恐れ・不安が強い

「この道で本当にいいの？」

「前に進むのが怖い」

という気持ちがある

→新しいことにチャレンジしたい
けど、一歩踏み出せない

→未来への不安を無意識に脚にた
め込んでいる

■「頑張らなきゃ！」と踏ん張り すぎている

「休むのが怖い」

「止まったら負け」

という気持ちがある

→常に動き続けることで安心感を
得ようとする

→ふくらはぎや太ももがカチカチ
になる

■人生の土台（家族・仕事・お金） に不安がある

家庭環境や経済的なプレッシャー
を感じている

→「ちゃんとしなきゃ」

「支えなきゃ」という責任感が強
い

→そのプレッシャーを脚が支えてい
る

脚の緊張がゆるむと、人生がスムーズに流れやすくなる傾向があります♡

今回まとめた身体の緊張の心理的な原因は、私が今まで多くの方の身体と向き合っていて感じたものです。

全ての方に当てはまるものではないと思いますが、ぜひ心と身体のケアにお役立てください✨