

喉の痛みや圧迫感：言いたいことが言えずに言葉を飲み込んでしまう。  
必要以上に我慢していたり、強い

顔の痛みやこわばり：人の目を気にしすぎたり、評価を気にしすぎている。  
恥をかけたくない、嫌われたくない

肩の痛み：今の自分に限界を感じている。一人で多くの物事を抱え込み過ぎている。家族や他人の幸せや成功などの責任が自分にあると思込んでいる。責任感が強い。

顎の痛み：本音を話せる相手がいない。自分の感情を抑え込み過ぎている。必要以上に我慢をしている。

胃の痛み：過去の出来事が消化できずにモヤモヤしている。考えすぎている。新しい提案や自分の意に沿わない物事を受け入れることができない。こだわりが強く新しいものに対応することができない。

胸の痛みや圧迫感：家族や他人に尽くし過ぎている。家族を責めてしまったという罪悪感を抱いている。

お腹の痛み：解決できていない物事などへの不安感を抱いている。周囲のことを気にしすぎている。心配し

股関節の痛み：自分に自信が持てない。自分のやりたいことができない。休むことに対して罪悪感を感じている。

鼠径部の痛み：新たな一歩が踏み出すことができない。物事を柔軟に捉えることができない。性的な抑圧が

膝の痛み：新たな一歩を踏み出すことに不安を感じている。新しい物事に対して恐怖を感じている。

足部の痛み：前に進むためのスキル不足。自分の人生を歩むことに恐怖感を抱いている。



