カラダのクセで強みが分かる

才能を引き出す10のヒント

パーソナル医療コーディネーター
おのころ心平

はじめに：パーソナル健康学って何？

こんにちは。おのころ心平です。はじめましての人も、そうではない人も、まずは僕の自己紹介をさせてください。

私の仕事は、心理学と生理学を応用して、クライアントさんのカラダの症状から、そこにどんなココロのメッセージがあるのかを読み解いていくことです。

たとえば肝臓病なら、肝臓はどんな構造をしていて、どんな働きがあり、現在、あなたの肝臓にどのような生活上のストレスがあるのか、を一緒に探っていきます。そして、そこから導かれるクライアントさんのココロの持ち方、あるいは、とるべき行動などを、オーダーメイドでプログラミングしていきます。

私は約19年間で、２万２０００件以上のクライアント件数を体験し、合計約４万４０００時間もの時間をクライアントさんと過ごしてきました。そこで実感したのは、カラダの症状やクセには、必ず意味があるということ。カラダの症状やクセは、あなたのココロの感情が現れたものです。それを紐解くことで、あなたにピッタリ合った健康法の見つけることができます。

あなたにピッタリの健康法を見つけて実践し、心身ともにしっかりとケアする。そうすれば、あなたのココロの状態はよくなります。その結果、あなたはキレイで元気に、健康で楽しい毎日を生きられるようになるでしょう。知らず知らずのうちに病気になってしまうこともなくなります。

健康は、パーソナルに対応する時代です。
あなただけの健康法を、あなた自身が
プログラミングする時代です。

Copyright © 2014 Keieikagaku Publishing. Inc All Rights Reserved.

そのためには、あなたのカラダの症状とクセを知る必要があります。このレポートでは、日常のほんのちょっとしたカラダの仕草やクセを分析することで、ココロとカラダの個性を探っていきたいと思います。

あなたの普段の無意識動作が、あなたのカラダをつくっています。それに気づき、無意識にアプローチすることから、パーソナル健康学は始まります。そう、パーソナル健康学は、あなたのカラダのクセを知ることで、あなたにピッタリの健康のあり方を見つけることなのです。

今回のレポートでは、あなたのカラダのクセや仕草から、あなた自身の強みや才能を引き出すための10のヒントを紹介します。具体的には、

① 指組みのクセからわかる、ココロとカラダの個性
② 腕組みのクセからわかる、ココロとカラダの個性
③ 足組みのクセからわかる、ココロとカラダの個性
④ 目の動かし方のクセからわかる、ココロとカラダの個性
⑤ 呼吸のクセからわかる、ココロとカラダの個性
⑥ カラダの倒し方のクセからわかる、ココロとカラダの個性
⑦ カラダのひねり方のクセからわかる、ココロとカラダの個性
⑧ カラダの前後のクセからわかる、ココロとカラダの個性
⑨ 内股か外股かのクセからわかる、ココロとカラダの個性
⑩ 立ち姿勢のクセからわかる、ココロとカラダの個性

について、１つずつ解説していきます。

あなたがあなたの健康の主人公です。
カラダのクセを知って、あなただけの
健康のあり方を考えていきましょう。

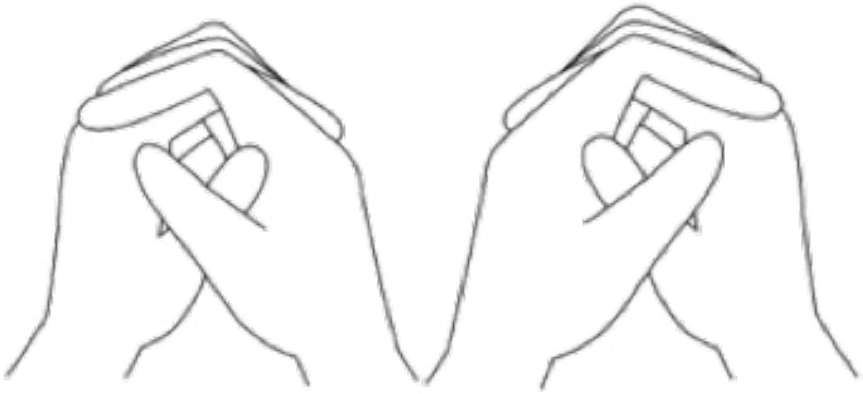
では、さっそくあなたのカラダのクセから、ココロ（心理的）とカラダ（肉体的）の影響を見ていきましょう。

Copyright © 2014 Keieikagaku Publishing. Inc All Rights Reserved.

1. 指組みのクセからわかる、ココロとカラダの個性

お祈りを捧げるときにするように、両指を組んでみてください。

あなたは、右親指が上になりますか？
それとも、左親指が上になりますか？



私の観察によりますと、指の組み方には、心理的にはその人の「決断の仕方」、そして、肉体的にはその人の「消化の仕方」が表れます。まずは、ココロへの影響から考察しましょう。

心理的考察

★右親指が上になる人……即決タイプ
★左親指が上になる人……熟考タイプ

右親指が上になる人は、何でも素早く、すぐに決定しようとします。反対に、左親指が上になる人は、迷いやすく、何事もよく吟味してからでないと決断を下そうとしません。いい意味で言えば、熟考タイプですね。

右親指が上になる人が「緊張」を感じるのは、決定が下されない状態のときです。その欲求は「早く物事を終わらせたい」というストレスでしょう。仕事や宿題を

Copyright © 2014 Keieikagaku Publishing. Inc All Rights Reserved.

終わらせてから遊ぶタイプなので、何かやりかけの仕事があると、遊びにも集中できません。何事もスムーズにことが運ぶのを好み、仕事などを人に任せるのが苦手で、自分でさっさと片づけてしまう方を選びます。右親指が上になる人にとっての最大のストレスは、今日終わらなかったやり残しを明日に持ち越すことです。

左親指が上になる人が「緊張」を感じるのは、決定してしまった後の状態です。もしもっと大切な用事ができたらどうしようと思うからです。左親指が上になる人は、何かを決断するにも情報をたくさん集めたいので、できるだけ返事を先延ばしにしようとします。状況は刻々と変わるもので、余裕と柔軟な対応が大切だと考えています。また、みんなと一緒に何かをすることを好み、調和を重んじます。いろいろなことを同時並行で行う器用さはありますが、ただ疲れるのが早いという特徴があります。

では、次に指組みのカラダへの影響について考察してみましょう。

肉体的考察

★右親指が上になる人……肝臓と胆のうに影響が出やすいタイプ
★左親指が上になる人……胃とすい臓に影響が出やすいタイプ

右親指が上になる人は、肝臓と胆のうに影響が出やすいタイプです。早食い、食べ過ぎ、イライラしながら食事をしたりすると、下痢をしやすくなります。古来の東洋医学では、肝臓は「怒り」がたまりやすい臓器とされています。怒りやイライラが溜まると、持ち味である冷静な判断が鈍ってしまいます。

また胆のうは、肝臓と陰陽をなす器官ですが、この器官には「胆力」が宿るとされています。「大胆（だいたん）な行動をする」など、大胆には「胆」の漢字が使われています。胆のうは、まさに決断を司る器官なのです。

右親指が上になる人で、さらにGOT（グルタミン酸オキサロ酢酸トランスアミナーゼ）やGPT（グルタミン酸ピルビン酸転移酵素）、γ-GTP（ガンマグルタミルトランスフェラーゼ）などの肝胆系の数値が気に

Copyright © 2014 Keieikagaku Publishing. Inc All Rights Reserved.

なる人は、しばらく左親指を上になるように指組みをしてみましょう。左右の指組みの差のバランスをとることが大切です。

左親指が上になる人には、ふだんから便秘がちで、緊張したり期限が迫ったりすると、下痢をしやすくなる人が多いようです。カラダでは、胃とすい臓に影響が出やすいタイプです。

すい臓は、多くの消化液を出す消化器官の要ですが、一方でインスリンも分泌しています。インスリンは血糖値を下げるホルモンです。すい臓という器官は、一方で消化液（外分泌）、一方でホルモン（内分泌）を出す二面性を担っているのです。それゆえ、外面（そとづら）と内面（うちづら）にギャップが生じると、何事にも迷いが多くなり、不安を感じやすくなります。

左親指が上になる人で、血糖値が気になる方は、ぜひ右親指を上にして過ごしてみましょう。きちんと病院にかかることが前提ですが、指の組み方を変えてみることは、すぐに実行できますので、気軽にトライしてみてください。

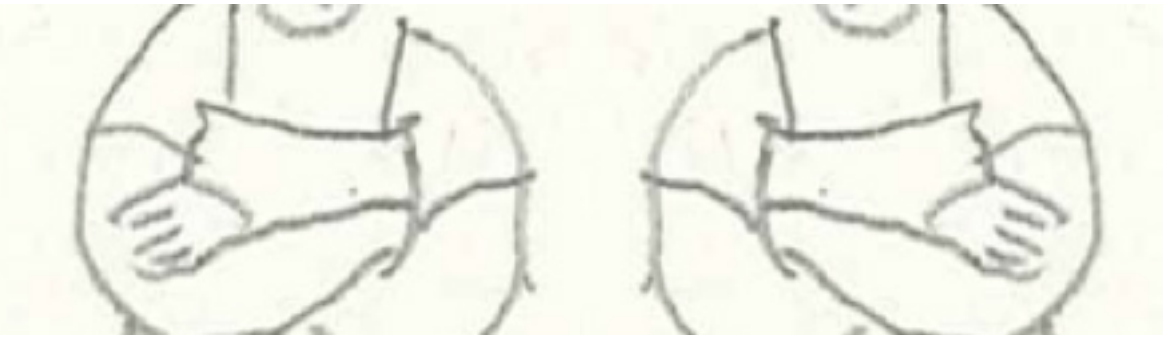
右の肝臓と左のすい臓が協調して仲良く働いてくれていると、基本的に大病はしないそうです。ある東洋医学の先生に聞いたところによれば、左親指と右親指とを交互に組み替えて、どちらにも違和感を覚えないまでに習慣化すると、「がん予防」にもなるそうなのです。嘘かまことか……。ただ、私自身はそう信じて実践しています。

Copyright © 2014 Keieikagaku Publishing. Inc All Rights Reserved.

2. 腕組みのクセからわかる、ココロとカラダの個性

今度は、腕を組んでみてください。

あなたは、右腕が上になりますか？
それとも、左腕が上になりますか？



腕の組み方には、心理的にはその人の「人とのコミュニケーションの仕方（表現の仕方）」、肉体的にはその人の「呼吸のパターン」が表れます。

心理的考察

★右腕が上になる人……思考表現タイプ
★左腕が上になる人……感情表現タイプ

右腕が上になる人は、思考が深く、表現するときは論理的で要点をついています。論理的に話を展開したがり、会話の落としどころを求めます。ただ実際の会話になると、早口になり、独自の言い回しをするので、聞き手がついていけないことがあります。意図が十分伝わらないこともよく起きるのですが、なぜ通じないのか、自分でも不思議に思っています。

一方、左腕が上になる人は、リズミカルな会話が行われます。内容そのものよりもキャッチボールのような会話を重視し、傾聴や共感（うなづき、あいづち）

Copyright © 2014 Keieikagaku Publishing. Inc All Rights Reserved.

も得意です。言い回しも抑揚のある感情のこもった雰囲気をつくります。

ただ、言っていることがおおげさになったり、会話が寄り道に逸れたり、言っている最中に内容が変わったりすることがあります。自分の発言に、後で後悔することも多いでしょう。

肉体的考察

★右腕が上になる人……肺優先タイプ
★左腕が上になる人……心臓優先タイプ

腕を組むという行為は、「胸郭（きょうかく）」を守ろうとする心理行動でもあります。人は、コミュニケーションをとるとき、不安を感じると、無意識のうちに胸部をガードしてしまうものです。胸郭には肺、心臓という大事な臓器が包まれています。肺は左右に２つある臓器ですが、右側の方が大きいです。一方、心臓は真ん中にありますが、左心室が大きいので全体として左側に寄っており、鼓動も真ん中より左胸で強くなります。

右腕が上になる人は「肺」の感度が強く、左腕が上になる人「心臓」の感度が強い特徴があります。それは、呼吸の仕方が肺ペース（小循環ペース）か、心臓ペース（体循環ペース）かを反映しています。

腕の組み方にも個性があるので、一概には言えませんが、右腕を上にするということは緊張したときに、呼吸が荒くなるので肺を落ち着かせようとする無意識の現れ、左腕を上にするということは緊張をしたときに、心拍が荒くなるので心臓を落ち着かせようとする無意識の現れ、と見ることもできます。

Copyright © 2014 Keieikagaku Publishing. Inc All Rights Reserved.

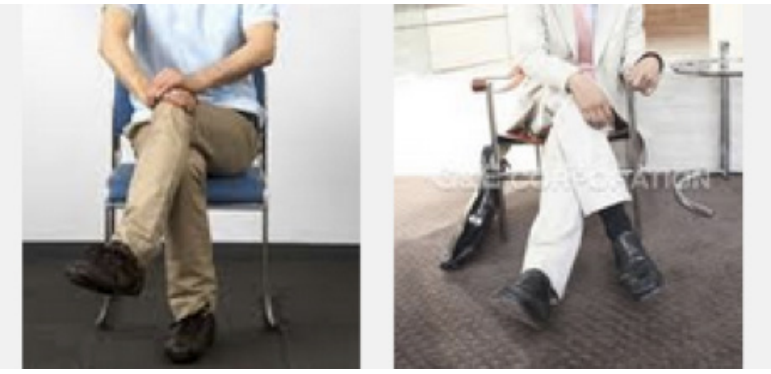
3. 足組みのクセからわかる、ココロとカラダの個性

腕や指を組むのが、わりあい左右がはっきりするのに対し、足を組む行為は、時と場合によって右足が上になったり、左足が上になったり変わりやすいものでしょう。右足を上にしても左足を上にしても、明らかな違和感を感じるケースは少ないと思います。

私はクライアントさんと接するとき、相手がリラックスしている様子を見計らって、不意に「はい、足を組んで」と声をかけて、どちらの足が上になるかで、その人の傾向を見極めるようにしています。

イスに腰掛けて両手をだらりと下にさげ、目を閉じてリラックスしましょう。そして、ゆっくり両膝をくっつけます。それからなるべく意識せずに足を組んでください。

あなたは、右足が上になりますか？
それとも、左足が上になりますか？



足の組み方には、心理的にはその人の「行動の仕方」、肉体的にはその人の「腎臓の優先順位」が表れます。

Copyright © 2014 Keieikagaku Publishing. Inc All Rights Reserved.

心理的考察

★よく右足が上になる人……常識的行動タイプ
★よく左足が上になる人……大胆行動タイプ

心理学的に言われているところでは、右足を上にして組む場合は、やや内向的な性格が出ていることを表し、自分からは相手に対して積極的にアプローチしたくないときです。一方、左足を上にして組む場合は、開放的で相手に対してオープンに自分のことを話すときが多いとされています。

右足が上になるのは、行動にそつがなく、礼儀正しく、常識的にふるまおうとしているときです。右足を上にして組むのが多いときは、ひとりになる時間が必要です。誰にも邪魔されずにゆっくりしたい。ひとりになることでエネルギー充電をします。

左足が上になるのは、明るく外交的で、初対面でも積極的に声をかけ、相手とオープンに会話をするときです。また相手に自分のことをよく見せようとしたいとき。誰かとコミュニケーションをとりながら元気を充電します。

肉体的考察

★右足が上になる人……右の腎臓優先タイプ
★左足が上になる人……左の腎臓優先タイプ

私の見る限り、右足であれ、左足であれ、足を組むという行為は「腎臓」に影響を及ぼします。

右足がつねに上になるクセは、高血圧、高血糖を誘導しやすく、血を濃くする傾向になるために、血液が固まりやすくなります。また、健康に対して少し心配症です。「がんになるのではないか？」「心臓病になるのではないか？」そのストレスが実際に体調不良を起こしてしまうこともあります。

Copyright © 2014 Keieikagaku Publishing. Inc All Rights Reserved.

一方の左足が上になることが多い人も腎臓に影響を与え、動脈硬化や出血傾向を誘導しやすくなります。また、胃と子宮にも影響を与え、胃の貧血や月経異常を導きやすくなります。

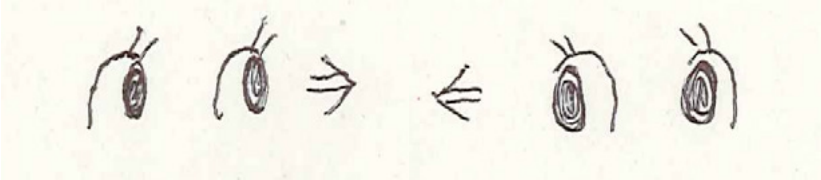
とはいえ、足を組むとカラダは陰性に傾くので、なるべくなら組まないに越したことはありません。

Copyright © 2014 Keieikagaku Publishing. Inc All Rights Reserved.

4. 目の動かし方のクセからわかる、ココロとカラダの個性

目を左右交互に外側に最大限に寄せてみましょう。頭は動かさないで、目だけです。

あなたは、右の方に目が動きやすいですか？
それとも、左の方に目が動きやすいですか？



目の動かし方には、心理的には、その人の「脳のデータベース」をどのように使うかを読み解くヒントがあります。そして肉体的には、その人の「カラダの中心軸のブレ」が表れています。

心理的考察

★右の方に目が動きやすい人……データベース「いま現在」
★左の方に目が動きやすい人……データベース「過去」

右の方に目が動きやすい人のデータベースは、「いま現在」です。いま目に見えるもの、いま目に前にいる人、その人がいま話していること、つまり、目の前に起こっていることをありのままにとらえようとします。出来事に対して固定概念にとらわれず判断しようとします。

一方、左の方に目が動きやすい人のデータベースは、いま現在ではなく「過去」です。現在は、過去の延長線上にあると考えるので、目の前に生じた出来事を、自分の知っている知識や過去の体験に照らして判断しようとします。

Copyright © 2014 Keieikagaku Publishing. Inc All Rights Reserved.

右の方に目が動きやすい人（right-side-eye = Re）は、好奇心旺盛で、自分の理解を超えた出来事もあると考え、未知のものについて寛容です。「原理原則」よりも「例外」の方を好みます。多くの可能性を考慮しながら、物事を見ようとします。

Reの会話は、話題が急に飛ぶことがよくあります。どちらかと言うと、状況の成り行きや会話の先行きを読むことが苦手です。そして、自分が興味のあることについては衝動的に動く傾向があります。「これだ！」と思ったことには、しばらく没頭しますが、飽きっぽいところもあります。熱しやすく冷めやすいのです。

またReは、音楽や芸術的感度が鋭く、独自の感性を磨く才があります。音感がいい方なので、語学習得は読解よりも聴く方から入るとよいでしょう。読む本は、実用書が多く、漫画や映画も好きです。

左の方に目が動きやすい人（left-side-eye = Le）は、「自分は物わかりがよい方だ」と思っています。新しい情報に接しても「それなら知ってるよ」と言うタイプです。どちらかと言うと、一般的な法則、原理原則から個々の出来事を結論づけようとします。思考の応用力はあるものの、自分の理解の範囲で物事をとらえようとし、過去の体験や自らの予測に沿って意味づけしようとします。

会話においては相手の話をよく聞く方です。ただ聞きながら、次に自分が何を言うかを考えています。発言は起承転結で順を追って話そうとし、結論は最後に持ってきます。話が長いのでしゃべっている途中に、よく割って入られたりします。オチを言わせてもらえず、よくイライラします。

Leは、先を読むことにも長けているので、グループ行動や宴会などでは、仕切り屋に回ることが多いでしょう。何でも先回り先回りで考えるので、時に気苦労や不安感にさいなまれることがあります。

Copyright © 2014 Keieikagaku Publishing. Inc All Rights Reserved.

またLeは、勉強好きで、物知りです。本を読むのが好きで、歴史物や哲学書、科学書などもカバーしています。語学習得では、文章読解力は優れていますが、発音や会話は苦手です。

肉体的考察

★右範囲の視野の方が広い人（Re）…… 末梢神経型
★左範囲の視野の方が広い人（Le）…… 中枢神経型

目の動かし方に明らかに左右差がある場合は、カラダへの影響も生じやすくなります。視野の左右差は、「カラダの中心軸のぶれ」をつくるからです。

右範囲の視野の方が広い人（Re）は末梢神経型、左範囲に広く視野がある人（Le）は中枢神経型です。Reは、カラダの疲れが筋肉疲労として出やすく、Leは、脳疲労として出やすくなります。

Reは、ストレス反応が早くカラダに出るため、自律神経系を通じて血圧や血糖のアップダウンが起こります。また心臓の筋肉にも影響が出て、動悸、息切れ、めまい、よく寝付けないなどの症状が起こりやすいです。一方Leは、ストレスを蓄積する方なので、背中や腎臓に疲れがたまりやすく、周期的に熱を出したり、寝込んでしまったりします。

Reは、ケガをしたり、つまづいたり、よくぶつけたりするのも右半身です。右側視野が広いのだから、一見、右半身が安定するようにも思えますが、視野が広い分、右半身の可動性が大きくなり、意識の届く範囲が手薄になりやすいのです。

右半身のテーマは、未来、外側、男性性、社会性。先行きに不安を感じたりしているとき、また職場やご近所付き合いでの人間関係ストレスで頭がいっぱいになっているときなどは、右半身が不用意になりがちです。また、Reの人は、体質的には、父親の体質が出やすくなります。

Copyright © 2014 Keieikagaku Publishing. Inc All Rights Reserved.

同じくLeは、ケガをしたり、つまずいたり、よくぶつけたりするのも左半身です。左半身のテーマは、過去、内側、女性性、家族性。過去の出来事や後悔の念にとらわれているとき、あるいは両親との関係、夫婦関係、子供の心配などのストレスを感じているときなどは、左半身が不注意になりがちです。

またLeは、体質的には、母親の体質が出やすくなります。自覚症状がいつも左側ばかりという場合は、目をふだん動きにくい右側に寄せて、カラダのバランスをとることを心がけましょう。

いつもカラダのどちらかに症状が出る、という場合、目の動かし方に変化を与えてみましょう。占いで使う生まれた日は変えられなくても、カラダのクセは、意識すれば変えられます。

カラダを変えることは、自分の無意識の領域を変えることにつながるのです。

Copyright © 2014 Keieikagaku Publishing. Inc All Rights Reserved.

5. 呼吸のクセからわかる、ココロとカラダの個性

大きく深呼吸をしてみてください。

あなたは、吸う方が楽ですか？
それとも、吐く方が楽ですか？

じつは、呼吸の仕方のクセには、心理的にはその人の「仕事のタイプ」、肉体的にはその人の「ストレスによるカラダの変動箇所」が表れています。

心理的考察

★吸う方が楽な人……集中力がある、情報収集・分類・分析が得意
★吐く方が楽な人……清潔好き、几帳面、仕事を一人で黙々続ける

吸う方が楽な人は、集中力があります。また、情報収集もうまく、分類や分析が得意です。しかし、いつも何かに追いかけられているような気がして、落ち着きがないという面もあります。吐く方が楽な人は、清潔好きで几帳面です。また、一人で仕事を黙々と続けることを好み、芸術的自己表現型とも言えます。

肉体的考察

★吸う方が楽な人……下半身のすじが緊張しやすい
★吐く方が楽な人……呼吸器系の不調、生殖器の不調、ホルモンのアンバランス

吸う方が楽な人は、ストレスを感じると下半身のすじが緊張しやすい特徴があります。一方、吐く方が楽な人は、カラダのいろいろな変動が呼吸器系にしわ寄せされやすいでしょう。また、生殖器の不調やホルモンのアンバランスも引き起こします。

吸う方が楽な人は、１日の達成感を得るために、朝早いうちに、今日の「や

Copyright © 2014 Keieikagaku Publishing. Inc All Rights Reserved.

ることリスト」を箇条書きに書き出してみましょう。そして、一つひとつチェックして項目を消していきます。１日の終わりに、「今日はこれだけやった」という充足感を目で見える形で残しておけば、ストレスを感じなくなります。

吐く方が楽な人は、言葉をしっかり意識して使いましょう。発音も語尾をしっかり明瞭にして、言葉もできるだけていねいな言葉を使うようにします。あなたの身のまわりの空気を創るのは、あなた自身が発する言葉なのだと、意識してください。それだけでもカラダの不調は改善されていきます。

呼吸は1日、2万回もしています。この無意識の行為を、いかに意識化するかが重要です。吸うと吐くを意識して生活するだけでも、少しずつポジティブな変化が生じていきます。

Copyright © 2014 Keieikagaku Publishing. Inc All Rights Reserved.

6. カラダの倒し方のクセからわかる、ココロとカラダの個性

足を肩幅に広げて、まっすぐ立ってください。立ったまま、上半身を横に倒してみましょう。

あなたは、左に倒す方が楽ですか？
それとも右に倒す方が楽ですか？
　カラダの倒し方のクセには、心理的にはその人の「ストレスと食欲の関係」が、肉体的には「消化器官への負担の仕方」が表れています。

心理的考察
★左に倒す方が楽な人……食べてストレスを解消する
★右に倒す方が楽な人……ストレスがあると、食欲不振になる

　左に倒す方が楽な人は、感情の乱れがあると食べることでストレスを解消する傾向があります。また、食べるものの質よりも食べる量を優先します。空腹になると機嫌が悪くなり、人の話を聞き漏らすなどの弊害が起きます。また、色彩の感受性が高いという特徴もあります。

　一方、右に倒す方が楽な人は、感情が乱れたり、体調が悪くなったりすると、すぐに食欲不振につながります。食事は、量よりも質を好み、ムードを大事にします。また、熱中すると食事を忘れがちになります。心理的には、感情を抑えて、プライドを守る傾向が強いでしょう。

肉体的考察
★左に倒す方が楽な人……不要なものを吸収するタイプ
★右に倒す方が楽な人……未消化になるタイプ

Copyright © 2014 Keieikagaku Publishing. Inc All Rights Reserved.

左に倒す方が楽な人は、食べ過ぎのため、完全に容量オーバーです。１日で出る消化液の量は、唾液、胃液、膵液、胆汁、腸液合わせて、８リットル～９リットルくらいと言われています。溶かしきれない分は、消化器器官の負担になります。あるいは、消化壁への物理的なプレッシャーとなって、不要なものの吸収を促進してしまいます。

消化液は、よく噛めば噛むほど、スムーズに、タイミングよく分泌してくれます。食べた食物全体を溶かしこむというイメージを持って、1食1食、よく噛みましょう。少なくとも最初の一口目だけでも、30回噛むクセをつけるだけで、消化はとても楽になります。

右に倒す方が楽な人は、食事のときの気分が、消化吸収に意外なほど多大な影響を与えています。イライラしながら食べると、食べ物は胃の中を早く通過します。未消化なものが、腸へと送られてしまいます。不安や恐れを抱いていると、食べ物は胃の中をなかなか動こうとしません。それが腐敗すると、胃炎になりやすくなります。

どんなにすばらしい食材で、どんなにすばらしいシェフの腕前でつくった料理も、最終の味付けは、「あなたの気分」だということを忘れずに食事をとってください。食事の間は、ニッコリと楽しく食事をするようにしましょう。

Copyright © 2014 Keieikagaku Publishing. Inc All Rights Reserved.

7．カラダのひねり方のクセからわかる、ココロとカラダの個性

足を肩幅に広げて、まっすぐ立ちます。今度は、この状態で、腰をひねってください。

あなたは、左側にひねる方が楽ですか？
それとも、右側にひねる方が楽ですか？

カラダのひねり方のクセには、心理的にはその人の「決断と行動の仕方」が、肉体的にはその人の「毒の出方」が表れています。

心理的考察

★左側にひねる方が楽な人……熟考派
★右側にひねる方が楽な人……行動派

左側にひねる方が楽な人は、調和傾向が強く、平穏を求める平和主義者です。物事を決めたりするとき、まわりの意見に配慮するため、迷ってしまいます。いい意味で言えば、熟考するタイプでしょう。また、誰かに勝ちたいというより、負けないようにがんばります。

一方、右側にひねる方が楽な人は、即断・即決タイプで、リーダーシップを発揮できる行動主義者です。また、負けないためというより、勝ちたいがためにがんばります。

肉体的考察

★左側にひねる方が楽な人……カラダの毒が「出にくい」タイプ
★右側にひねる方が楽な人……カラダの毒が「出やすい」タイプ

Copyright © 2014 Keieikagaku Publishing. Inc All Rights Reserved.

左側にひねる方が楽な人は、便、尿、汗、熱……など、何事においても「出にくい」タイプです。お肌が荒れやすく、痛みよりもかゆみとして現れます。

一方、右側にひねる方が楽な人は、便、尿、汗、熱……など、何事も「出やすい」タイプです。下痢、発汗、しっしん、発熱などの排泄作用が過剰で、痛みに敏感です。

左の背中には、母系の血筋か受け取ったもの、右の背中には、父系の血筋から受け取ったものが影響しています。左側にひねる方が楽な人は、母方の家系からの恩恵があなたの才能を支えてくれています。逆に、父方の家系にやや抵抗感があるかもしれません。母親には「いつもありがとう」と、父親には「あのとき、ごめんなさい」と、誰にも聞かれなくていいので、そっと呟いてみてください。

右側にひねる方が楽な人は、父方の家系からの恩恵があなたの才能を支えてくれています。逆に、あなたの中の女性性に、若干の抵抗感があるかもしれません。もし「母親のような生き方だけはしたくない」と感じているなら、イメージの中だけで結構ですので、母親をしっかりとハグして、「ありがとう」とそっとささやいてください。

あなたの持つ広さ、勇気、社会性、そこに「深み」を加えていくのです。

Copyright © 2014 Keieikagaku Publishing. Inc All Rights Reserved.

8. カラダの前後のクセからわかる、ココロとカラダの個性

まっすぐ立ち、カラダを後ろにそらしてみてください。次は、カラダを前に倒してみましょう。

あなたは、後ろにそらす方が楽ですか？
それとも、前に倒す方が楽ですか？

カラダの前後のクセは、心理的にはその人の「思考のクセ」が、肉体的にはその人の「疲労しやすい中枢神経系の器官」が表れています。

心理的考察

★後ろにそらす方が楽な人……理想主義
★前に倒す方が楽な人……現実主義

カラダを後ろにそらす方が楽な人は、理想主義者です。物事を前向きに考える思考性があり、自分なりの計画を持っています。しかし、時に空想的になり、あれこれ思考が飛ぶ悪いクセがあります。希望的観測で行動しやすく、その分失敗も多いでしょう。

また、減点法で自分を見てしまいがちなので、今日、いまできることに集中するように心がけてください。一歩一歩着実に、今日できたことにフォーカスし、しっかり自分を褒めてあげる習慣を身につけることが大切です。

一方、前に倒す方が楽な人は、現実主義者です。よく考えてから行動するタイプで、あまり失敗はありません。しかし、自分の頭で吟味しないと納得しないため、時に考えるばかりで行動に移すことをためらうこともあります。「次またチャンスがある」とは思わず、機会を逸しないことも大切です。

Copyright © 2014 Keieikagaku Publishing. Inc All Rights Reserved.

そのためには、自分の積み重ねてきたことを、しっかり口にできる言葉を持ちましょう。また、相手の意図をしっかり理解するようにします。自分のフィルターで、相手の考えを解釈していると、相手の真意を見逃してしまいます。

肉体的考察

★後ろにそらす方が楽な人……脳幹が疲労しやすい
★前に倒す方が楽な人……大脳が疲労しやすい

後ろにそらす方が楽な人は、目や耳の感覚器系が疲れやすく、知らず知らずのうちにカラダの疲労を脳幹にためてしまいがちです。そうなれば、目をつぶり、手足に意識を持っていき、手足がじんわり温かくなるイメージ習慣をこまめに取り入れましょう。

前に倒す方が楽な人は、思考・記憶などの役割を担っている大脳にカラダの疲労がたまりやすい傾向があります。通勤、通学の際、少し早目に家を出て、いつもの道をゆっくり歩き、ゆっくり時間をかけてまわりの風景に目をやってみてください。景色を楽しむ……。その余裕が、あなたのカラダにたまったストレスをリリースしてくれます。

Copyright © 2014 Keieikagaku Publishing. Inc All Rights Reserved.

9. 内股か外股かのクセからわかる、ココロとカラダの個性

まっすぐ立って、足を内股にしてみてください。次は、外股にしてみてください。

あなたは、内股になる方が楽ですか？
それとも、外股になる方が楽ですか？
足が内股の方が楽か、外股の方が楽かのクセは、心理的にはその人の「行動の傾向」が、肉体的には「痛めやすい器官」が表れています。

心理的考察

★内股の方が楽な人……自己完結型
★外股の方が楽な人……他人信頼型（他力本願型）

内股の方が楽な人は、自己完結型で、やりだしたらひとつのことをやり遂げる達成型です。オール・オア・ナッシングで考える傾向があります。また、もめごとがあっても、何事もなかったかのごとく、とぼけるのが得意です。自分で生きていくための生活力もあります。

一方、外股の方が楽な人は、他人信頼型（他力本願型）です。合理的に行動する傾向があり、物事を信じやすく、気前がよいのが特徴です。物事を始めるまでは長いですが、基本的に仕事覚えは早いでしょう。ただ、何事もすることが雑で、いつもせわしなく動いています。また、ほがらかで元気があり、たとえ調子が悪くても、動いていれば忘れてしまいます。

肉体的考察

★内股の方が楽な人……のどなどの呼吸器系を痛めやすい
★外股の方が楽な人……肝臓や膀胱などの泌尿器系を痛めやすい

Copyright © 2014 Keieikagaku Publishing. Inc All Rights Reserved.

内股の方が楽な人は、のどなどの呼吸器系を痛めやすい傾向があります。外股の方が楽な人は、腎臓や膀胱などの泌尿器系、もしくは肛門などの消化管に注意が必要です。

内股の方が楽な人は、ひとりになる時間、ひとりになる空間を持つように心がけてください。また、ふだんの生活空間とは違った人間関係も大事です。積極的にセミナーやワークショップに参加したり、カウンセリングやセラピーを受けてみたりしましょう。

外股の方が楽な人は、誰かと一緒にいることで、エネルギーがチャージされます。誰かの役に立っている、誰かに「ありがとう」と言われる……。そういった人への貢献が、あなたにとって元気の素です。感謝の気持ちがほしいときほど、あなたの方から、周囲の人に「ありがとう」と言いましょう。

Copyright © 2014 Keieikagaku Publishing. Inc All Rights Reserved.

10. 立ち姿勢のクセからわかる、ココロとカラダの個性

ずっと立ったままでいる場合を考えます。ためしに、少し長い間立ってみましょう。まずは、足を開いたままの状態で立ってみます。次に、足を交差して立ってみてください。

あなたは、足を開いたままの方が楽ですか？
それとも、足を交差した方が楽ですか？
　長時間立ったままでいるグラウンディング力は、心理的には「状況への適応の仕方」が、肉体的には「循環器系の不調」が表れています。

心理的考察
★足を開いたままの方が楽な人……シナリオ型
★足を交差した方が楽な人……アドリブ型

　足を開いたままの方が楽な人は、自発的に行動するタイプで、スケジュール通りに行動することを好みます（シナリオ型）。また、責任感は強いのですが、頑固で思い込みが強い面もあります。そのため、全身に余計な力が入っています。問題が起きてもすぐには理解できず、後になって意味がわかると、だんだん気がかりになります。

　一方、足を交差した方が楽な人は、しっかりと状況を見てから行動するタイプで、また環境への適応力が強いため、そのときの状況に即座に対応しながら行動します（アドリブ型）。お人好しで、人の薦めを断れない面もあり、叱られてもさっぱりとしています。柳のようなしなやかさがあるのです。

　ただ時々、自分の軸を見失うこともあり、「自分はいったい何なんだ？」と自己嫌悪に陥ることもあります。でも、心配しなくても大丈夫です。どんな風が吹

Copyright © 2014 Keieikagaku Publishing. Inc All Rights Reserved.

いても、芯が折れることはありません。

肉体的考察

★足を開いたままの方が楽な人……血液の循環不良
★足を交差した方が楽な人……リンパの循環不良

開いたままの方が楽な人は、血液の循環が滞りがちです。健康のカギは、力の抜き加減。誰かに頼ることも大切です。家族の人に背中や肩、足をもんでもらうのもいいですし、整体やマッサージ、リフレクソロジーに定期的に通うのもいいでしょう。自分自身へのご褒美として、しっかりカラダを緩める機会を持ってください。

足を交差した方が楽な人は、リンパの循環不良が起こりがちです。また、筋肉が緩み過ぎで、関節がよく動きます。誘惑に弱い傾向があり、刺激物を好みます。もし誘惑に弱いと感じることが多くなったら、ふくらはぎを鍛えるようにしましょう。キッチンや階段、お風呂場で、つま先立ちを1日15回。1セットでいいので毎日。慣れてきたら数を増やしてみてください。

Copyright © 2014 Keieikagaku Publishing. Inc All Rights Reserved.

番外編 足組みのクセからわかる、ココロとカラダの個性

先に、足組みのクセについて述べました。しかし今回は、別の角度から考察してみたいと思いますので、改めて、足を組んだとき、どちらが組みやすいか確認してみてください。

あなたは、右足が上になりますか？
それとも、左足が上になりますか？

心理的考察

★右足が上になる人……父親の影響を優位に受けている
★左足が上になる人……母親の影響を優位に受けている

私の見る限りでは、右足組みの多い人は、育った家庭環境の中で、いい意味も悪い意味も含めて、父親の影響を優位に受けているようです。逆に、左足組みの多い人は、育った家庭環境の中で、いい意味も悪い意味も含めて、母親の影響を優位に受けているようです。

足組みは、上に動かした方の足ではなく、下になった組まれた方の足がカラダを支えることになります。動かさない方の足が軸になっているのです。何度も触れてきましたが、私はカラダの右側と左側には、次のような課題が表れていると考えています。

◎右側＝男性性の課題が表れる
◎左側＝女性性の課題が表れる

右足が上になる場合は、左足が軸足になっています。女性性・母性が強く、本質や外見は母親似です。母親のポジションで、父親の影響を受けています。左足

Copyright © 2014 Keieikagaku Publishing. Inc All Rights Reserved.

が上になる場合は、右足が軸になります。男性性・父性が強く、本質や外見は父親似です。父親のポジションで、母親の影響を受けています。

このように、足の組み方には、育った環境で父親側、母親側が表れると考えているのです。あなたがどちらの立ち位置にいましたか？もう一度、まとめてみましょう。

右足が上になる人

・子供の頃の家庭環境で、その人にとっては母親が精神的支柱になっていた人
・母親から見た父親像
・母親と同じポジションから父親の影響を受ける
・父親が母親によりかかっている、あるいは父親が母親を抑圧しているケースもある

左足が上になる人

・子供の頃の家庭環境で、その人にとっては父親が家族の精神的支柱になっていた人
・父親から見た母親像
・父親と同じポジションから母親の影響を受ける
・母親が父親によりかかっている、あるいは母親が父親を抑圧しているケースもある

もちろん、絶対ではありません。兄弟、姉妹で別になることもありますから、これは受け取り方の問題です。ただ、結果的に、

★右足組みは、その人自身の女性性の抑圧
★左足組みは、その人自身の男性性の抑圧

を生んでいるケースがあるということです。

Copyright © 2014 Keieikagaku Publishing. Inc All Rights Reserved.

まとめ カラダのクセと性格の傾向

ちょっとしたしぐさや行動のクセから、あなたのココロとカラダの個性を見てきました。ここでは、指組み、腕組み、足組みと目の動かし方に見える個性を一覧でまとめておきましょう。

●指を組んだとき

右親指が上になる人の個性	左親指が上になる人の個性
何事も決めるのが早い	何事も決めるのが遅い
口癖は「早く！」	口癖は「ちょっと待って！」
せっかちである	優柔不断なところがある
レストランでいち早く注文を決める	レストランでいつまでもメニューを見ている
早く物事を終わらせたい	物事が終わってしまうのがさみしい
予定通り、スムーズにことが運ぶのが好き	寄り道が好き
遊ぶのは仕事を終わらせてから	仕事や勉強は、遊んでから
達成感を味わいたい	いまを楽しみたい
「やることリスト」をつくり、一つひとつ項目が消去されていくのが快感	「やることリスト」をつくるが、そこに期限はない
	片づけ下手
仕事を人に任せるのが苦手、自分でやってしまう方を選ぶ	人と一緒に何かをするのが好き、任せ上手
問題は、自分で解決するもの	問題は、様子を見るもの
何事も計画をたてるべき	何事も余裕をもつべき
肝臓、胆嚢に負担がかかりやすい	胃、膵臓に負担がかかりやすい

●腕を組んだとき

右腕が上になる人の個性	左腕が上になる人の個性
一見、おとなしそうである	ソフトな人あたり
表現が直接的で、自分の言葉で発言する	表現が比喩的で婉曲的。相手を傷つけないように配慮する
会話は、野球的。先攻後攻がはっきりしている	会話はテニス的。相手とのラリーで進める

Copyright © 2014 Keieikagaku Publishing. Inc All Rights Reserved.

自分の主義主張を話すときは雄弁である	相手や全体の様子をよく見ながら発言する
根は純粋で正直者。嘘はつけない	会話の円滑さを優先。嘘も方便。
オール・オア・ナッシング	玉虫色の解決もあり得る
主張を曲げることはできない	
自分にやましいところはない	人の弱さを知る。人間は矛盾をかかえながら生きているもの
議論の末に感情をあらわにすることがある	議論をまとめようとする。司会進行、議長向き
「誠実な人ですね」と言われるとうれしい	「やさしい人ですね」と言われるとうれしい
プライドが高く、自分のポリシーを傷つけられると黙りこむ	シニカルな面がある。自分の個人的な話題は頑になることがある
「首」に負担がかかりやすい	「腰」に負担がかかりやすい
急激な温度変化に弱くウイルスに感染しやすい	消化力が落ちると風邪をひきやすい
温度調節や湿気に注意	食べ過ぎに注意

●足を組んだとき

右足が上になる人の個性	左足が上になる人の個性
行動にそつがない	オーバーアクション
礼儀正しい	自分をよく見せようとする
常識的な行動	人によっては非常識な行動
落ち着いた雰囲気	幼い雰囲気
少し頑固	おっちょこちょい
慎重で用心深い	オープンマインド
ひとりになることでエネルギーを充電する	人とコミュニケーションをとることで充電する
不言実行を好む	思ったことを口にする
高血圧、高血糖、血栓症など	動脈硬化、出血傾向など
不安症	憂うつ、胃、生殖器系

右足を組みたくなるとき	左足を組みたくなるとき
そっとしておいてほしい	ほめてほしい
集中したい	なぐさめてほしい
ゆっくり考えたい	誰かにわかってほしい

Copyright © 2014 Keieikagaku Publishing. Inc All Rights Reserved.

拒否	甘えたい
一人になりたい	人恋しい

●目を動かしたとき

右の方が動かしやすい人の個性	左の方が動かしやすい人の個性
出来事には自分の理解を超えたこともあり得る	自分の理解の範疇で物事をとらえようとする
好奇心旺盛	自分では物わかりがよいと思っている
未知のもの、新しい情報について寛容	過去の体験や知識にそって理解しようとする
原理原則よりも例外が好き	原理原則、法則が好き
会話の内容がよく飛ぶ	話がながく、回りくどい
先行きを読むのが苦手	何事も先読みをしようとする
今日の曜日がわからなくなる	締め切りを意識し、予算とか、時間配分とかを気にする
今年が何年かわからなくなる	
好きなことに没頭する	まとめ上手
熱しやすく冷めやすい	しきりたがる
音楽的、芸術的感度がある	読解能力に優れている
読む本は実用書が多い	本質的な内容の本を好む
末梢神経型	中枢神経型
筋肉疲労	脳疲労
カラダのストレス反応が早い	カラダにストレスをためる
自律神経系症状に注意	脊椎、背中の症状に注意
ストレスで不眠になりやすい	長期の疲労で周期的に寝込む
右半身に自覚症状が出やすい	左半身に自覚症状が出やすい
父親の体質が出やすい	母親の体質が出やすい
テーマは未来、男性性、社会性	テーマは過去、女性性、家族

Copyright © 2014 Keieikagaku Publishing. Inc All Rights Reserved.

いかがでしたでしょうか？
当てはまっていましたか？

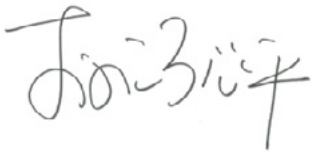
必ずしも絶対に当てはまるとは言いませんが、19年間で過去２万２０００件以上のカウンセリングデータをもとに考察した傾向です。該当していることも多かったのではないかと思います。今回のレポートをきっかけに、あなた自身に適した健康、すなわち「パーソナル健康学」を考えてみてください。

さて、最後までまで読んでいただきまして、ありがとうございます。もしあなたが「パーソナル健康学」に興味を持っていただけたら、無料のメールマガジンがありますので、ご登録いただけると嬉しいです。

無料メールマガジン
パーソナル健康学
http://www.personalhealth.jp/?ts=pdf1

さらに、もっと詳しく知りたいのなら、集英社から発売される新刊「カラダ・プロファイリング」をチェックしてみてくださいね。

一緒に、あなたにピッタリの健康法を見つけていきましょう。



PS
また、もしあなたがセラピスト、カウンセラー、治療家ならば、このようなカラダのクセや仕草、そしてカラダの症状から、クライアントの悩みを今よりずっと深く理解することができます。結果、あなたの仕事の幅が広がり、クライアントの満足度も上がるでしょう。そんな方法に興味が有るのなら、ぜひこちらもチェックしてくださいね。

http://www.onocoroshinpei.jp/sp/CPK_OCK_PDF/

Copyright © 2014 Keieikagaku Publishing. Inc All Rights Reserved.