



# 12星座ボディマップ

## 月

<Keyword> 感情・基礎体力・DNA・過去世からの痛み

悲しみ、さびしさ、時には喜びを感じたとき、表現することを耐えておさえこむと、月のサインの身体部位に故障が生じやすいでしょう。

月は「基礎的な体力」を示します。そのため、生まれつき弱い部分に、ストレスからの痛みや症状があらわれやすいとも言えます。

また、月は「過去世(今のあなたより以前にこの世に生を受けた体験のこと)の自分」を表すという説も。まれに過去世のあなたの体験が、生まれつきの体力や遺伝的疾患(親や祖父母などから受けつがれた病気)に、影響することがあるようです。サインのメッセージに耳をすませて。



## 火星

<Keyword> 怒り(守りたいもの)・自己主張・競争・集中力

火星のあるサインは、あなたが戦ってでも守りたいこと、強く情熱を感じる分野を教えてください。無意識に怒りをおさえ込んだり、集中しすぎて身体を酷使(はげしく使うこと)したりする時、火星のサインの身体部位は、故障が起こりやすいのです。

まれにサインが示す質を才能にかえて、集中的に伸ばすべき時期に、そのサインの身体部位が熱を持つなどして反応することもある。



## 6 ハウス

<Keyword> 他者からの期待・過労・プレッシャー

6 ハウスは、5ハウスの「自己表現」と7ハウスが示す「社会へのお披露目」の間で、調整をはかる場所です。

「やりたいこと」と、「周囲の期待」がバランスよく保たれている間は、日々の労働にやりがいを感じるでしょう。けれど「やりたいこと」と「周囲の期待」が異なっていたり、たとえ同じでも期待が実力を大きく上回ったりすると、応えようとがんばるあまり、病を引き起こすことも。また今の環境に、自分を無理やりに合わせるような行動も、6ハウスカスプのサインの身体部位は、反応します。

まれにサインの関連分野を細部にわたってきたえるべきタイミングに、熱を持ったり腫れたり、シグナルを発するようです。





## ☿ 右目

せまい視野/他者、自分への攻撃的な意識/孤立しているという強い思い込み/前向きビジョンが描けず行動できないでいる状態 など

## ☿ 左目

「困難や苦悩ばかり」という思い込み/直感で思いついた創造的な仕事を、とるに足らないと感じてしまう/みずからの直感力の否定 など

## ♈ 喉・甲状腺

堂々巡りの思考/自分の欲求を後回しにし、他者に気を取られている状態/自分はあるきたりで創造力はないという認識/思い込みのなかで何度も同じことを繰り返す など ※バセドウ病はさそり座の「ホルモン系」も参照

## ♊ 舌

八方ふさがりの現状を「上手くいっている」と思い込もうとする/自分の五感を信頼できない/感じたままを伝えられないもどかしさ/現状への不満を誰かの悪口で発散してしまう など

## ♋ 肺

自分の意志を主張できない、伝えられない苦しみ/混乱/周囲に振り回され自立できない など ※喘息はかに座の「胸」も参照

## ♋ 心臓

クリエイティブな才能を眠らせたままにしている/「自分は平凡だ」という思い/自己批判/限界まで自分の感情をおさえ込む/孤独感/人の成功への嫉妬/「自分は愛されるに値しない」という思い/自分自身を献身的に誰かにささげ疲労がつくる など

## ♌ 右乳房

仕事・職場に自分の存在価値を見つけようとする/断れない/「自分ばかり報われない」という感覚/子や親との関係性に失望している など

## ♌ 左乳房

過去満たされなかった思いを引きずっている/自分の女性性を排除(取りのぞき捨てること)し、男性的であろうとする/愛情を受け取れない/人に好かれようと無理をする など

## ♍ 胃

拒絶(断りこばむこと)されることへの恐れ/傲慢(人を見下した態度)と自信喪失のくり返し/怒りを抑え込む/心配/罪悪感/「人を思い通りにしたい」という気持ち など

## ♍ 腸

古くなった信念を手放せない/自分は正解で、相手は間違っているという意識/自分のやり方を変えない態度 など

## ♎ 肝臓

「かわいそうなわたし」を演じてしまう/内と外を極端に分け、人を信頼できない状態/敵意/自分や他者を罰したいという思い など

## ♎ 脾臓

根源的なエネルギーと切り離された感覚/恐怖心/怒り/失いたくない相手をコントロールする/自分を後回しにし他者を心配する など

## ♏ 副腎

満足感と欠乏感を行ったり来たりする/感情のアンバランス(情緒不安定)/被害妄想/自分の責任で決定することを恐れる など

## ♏ 卵巣

自分の根源的な才能を無かったことにし、パートナーや子に肩代わりさせようとする/過去の傷、また男性に傷つけられたことにこだわり続ける/低い自尊心/神・宗教・カリスマなどの極端な依存 など

## ♐ 腎臓

人への不信/責任を持ってやりとげることへの疲れ/後悔/過去・過去世からひきついた自分の存在への否定感 など

## ♐ 膀胱

幼少期の愛情不足/親やパートナーへの怒りや失望/無力感/満たしても満たして足りないという枯渇(かわき、かれていること)感/安心な自分だけの居場所に隠れる必要性 など

## ♑ 左手

知的情報を優先し、自分の感情を見失う/「責任を取りたくない」という思い など

## ♒ 右手

「自分の情報には価値がない」という思い込み/ビジネスの才覚への不安/人間関係の行き詰まり・不信 など

## ♒ 動脈

ハートと繋がっていない状態/他者からの制約により自分の欲求を抑えてしまう/自己信頼を忘れたがゆえの退屈感・喪失感/自己嫌悪 など

## ♓ 神経系

誰かと比べ自信を失う/過労(ゆきすぎた努力)/さばききれないほどの仕事や情報にパニックになる など

## ♓ 子宮

自分の DNA を残すことへの抵抗/性欲への嫌悪/放置した感情が恨みの念へと変わる/人の才能への嫉妬 など

## ♈ リンパ腺

人に NO と言えない/自分の境界線を越えることを他者にゆるしてしまう/宇宙の源から切りはなされた状態 など

## ♓ 静脈

宇宙の源から切り離された感覚/現状を壊すような新しい発想を、無かったことにする/「幸せ」をこぼみ「不幸」を無意識に選択する思考のパターン/未来への不安 など

## ♈ 右足

大地にしっかりと立ち、現実を切り開いていくことへの恐れ/アートやスピリチュアルの才能から逃避するために、いき過ぎた物質主義におちいつている/直感の過小評価 など

## ♈ 左足

人の世話にあけくれている状態/自分の直感を無視/現実離れし、妄想的/自分で決断できない/アクシデントにぶつかると「時期じゃない」「応援されていない」とすぐあきらめる/もらってばかり、あるいは与えてばかり など





**♈ 頭** 思考に頼りすぎていて直感を見失う/強い直感力が開花する可能性/「わたしのやり方で行うべき」といった強すぎる信念/「すべてのことを自分がやらねばならない」といった強固な思い込み/みずから戦闘モードになり孤立した状態/抑圧(強くおさえこむこと)した怒りの根っこの感情に気付いていない など

**♈ 首** ガンコさ/自分のルーツ(親など)の問題を先送りすること/いき過ぎた現実主義 など

**♊ 胸**

見返りもない相手に大きく愛情や労力をかけてしまう/どうしてもないほど孤独でさびしいと感じてしまう/心配/居場所を失う不安/愛されていない感覚/本音を表現できない息苦しさ/自立することを尊重されていない感覚 など

**♋ 下腹部**

過去のことを根に持ち続ける/将来への不安/自分はまだまだ劣っているというかたくなな思い込み/失敗への恐れ/批判は怖いが多くの人々の支持を得たいというジレンマ など

**♋ ペニス**

自信喪失/自分の性の受け入れがたさ/セックスへの罪悪感/パートナーに裏切られたと感じている状態/被害者意識 など

**♋ 骨**

自分への厳しすぎる態度/ガンコさ/休むこと、ゆるむことへの軽視/対等な仲間がいないと感じること/みずからに課した(負担を一方向的に割り当てること)制約 など

**♋ 膝**

「誰かの役に立たなければ存在価値がない」と言う思いこみ/自己否定感/「これを達成できたら愛す」といった条件付きの愛 など

**♋ 皮**

「守ってもらえなかった」と感じる経験/家族・会社などから役割を担わされているというプレッシャー/「在りのままではいけない」と言う思い込み など

**♋ ホルモン**

「使命を果たさなければ世界は終わる」という思い込み/権力・成功のために極度のプレッシャーにさらされる/何かに支配されているという錯覚/感情の抑圧から生まれる無感動 など

**♊ 耳**

考えを変えようとしめない/一つの思考パターンの中で、混乱が続いている/自分の本音に気付かせてくれるような、誰かの言葉に耳をふさぐ傾向/欲求不満 など

**♊ 背中**

耐え難いプレッシャー/人々から支持されていないという思い込み/背負い込みすぎ/自分や他者を許せない/過去からため込んだ感情に気付いていない/罪悪感 など

**♊ 腕**

自分なりのアウトプットができないという行き詰まり/メンタルブロック(思い込みから行動を制限してしまう心の状態)からチャンスを逃していることに気付かない など

**♊ 腰**

世界への不信から裏切りやウソを引き寄せてしまう/家族や仲間との不調和/相談する前から「サポートしてもらえない」と考えてしまう/「自分は尊重されていない」という思い など

**♊ 手**

間違いを恐れる/「人を理解すべきだ」という強い思い込み など

**♊ おしり**

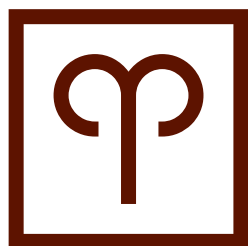
前向きさや楽観性が失われた状態(現状への不安)/なげやり態度/制約にしばられ、アイデアが出てこない状態 など

**♊ 腿**

性エネルギーの強さを隠そうとする/自分には魅力がないという思い込み/冒険心や宇宙的な叡智(深くすぐれた知恵)を受け入れることへの恐れ など

**♊ くるぶし**

友人や仕事仲間の精神的な弱さを引き受け、がんじがらめな状態/社会的な弱者、困っている人の手助けに夢中で、自分を後回しにする/責任の重圧/休息・ボディメンテナンスの軽視 など



## 1 おひつじ座

頭・顔・目

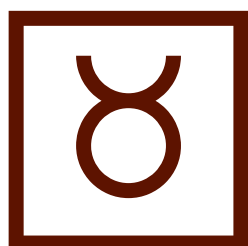
positive keyword 直感/勇気と行動/前向き/スタートする力

negative keyword せまい視野/無鉄数/エゴ/ 瞬間湯わかし器

牡羊座の持ち味は、たぐいまれな直観力と、未開の地をも切り開く勇気と行動です。あなたの中の牡羊座の魅力が十分に「足りていない」とき、頭や目などに故障がおこり「ぼくを使って」と訴えるのです。

一方、牡羊座のネガティブな質が過剰に表れているときもまた、病やケガを引き起こします。たとえば、誰の言葉にも耳を貸さず無鉄砲につき進んだり。怒りをコントロールできず、周囲に攻撃的なふるまいをしたりといったケースです。

各部位ごとのメッセージを聴き、知らず知らずのうちに忘れてしまった、牡羊座の本来の魅力を思い出します。



## 2 おうし座

喉・首・耳・甲状腺・舌

positive keyword 創造性/慎重/継続力/五感/独自の美意識

negative keyword 物や仕事の固執/ガンコ/現状を変えない/堂々巡り

牡牛座は目で見て肌ざわりをたしかめ、匂いや音などにも注意をはらい、自分が「美しい」と感じるもの、「価値ある」と感じるものを集めていきます。そうして生まれた自分好みの環境から、独自の創造物を、慎重に丁寧に作り上げていくのです。

そのため自身の創造性にバツが入っているとき、あなたの牡牛座はその魅力を十分に発揮できていない、「足りていない」と言えます。

一方で、ゆきすぎた慎重さやガンコさが全面にでる場合は、牡牛座のネガティブな面が、過剰にあらわれていると言えるでしょう。

牡牛座の質が「不足」であっても「過剰」であっても、喉や首、舌や耳などに影響をおよぼすでしょう。

身体部位のメッセージから、今の自分の状態を正しく知り、牡牛座本来の質をゆっくりと思い出します。



### 3 ふたご座

手・肺・神経系

positive keyword 知的好奇心/知的表現力/分かりやすさ/スピード/対話力/器用さ

negative keyword 比較意識/パニック/感情・肉体を忘れる/軽はずみ

双子座は興味のある情報をかたっぱしから集め、知的好奇心を満たすサインです。そんな双子座の身体部位が故障するとき、なにが起きているのでしょうか。

たとえば、学びの欲求を抑えたり、自分の言葉で伝えることに歯止めをかけたり。いずれも双子座が「足りていない」状態と言えます。

一方で、双子座は「他者を見て学ぶ」ことから、無意識に誰かと自分を比べてしまい、自信を失いやすいサインです。こちらは双子座のネガティブな質が、過剰にあらわれたパターンでしょう。

双子座の質が「不足」でも「過剰」でも、手・腕・神経系に故障を引き起こしやすいと言えます。大好きなことを吸収する楽しさを思い出し、学びやプラクティスを面白がって取り組めば、きっと改善へ向かうでしょう。



### 4 かに座

胸(乳房)・胃

positive keyword 愛する/育む母/身内意識/安心な場づくり/守り/きずな

negative keyword 外への冷淡さ/えこひいき/おしつけ/主観的/のみこむ母

かに座は安心・安全なスペースを作り、「身内」と認定したもの達を囲っていつくしみます。愛情を感じる人や場所とそれ以外では、思い入れや振舞い方が、大きく変わるのも特徴でしょう。

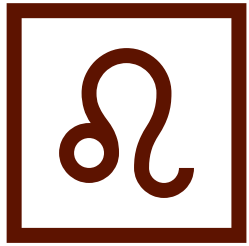
水のサインですから、所属する場の中で「愛されていること」も重要です。テリトリー内で自分も仲間も幸せであることが、かに座の最大の価値なのです。

かに座のテーマは「愛」であり、愛の循環がバランス良く巡っていないと、胸や乳房に反応が生じます。

自分を後回しにして周囲のケアに専念したり、相手にひどく干渉したりするなどの行為は、かに座のネガティブな側面が、過剰に働いていると言えるでしょう。

各部位のメッセージを読み、かに座の本来の在り方を意識します。まずは他者ではなく自分をとことん愛することがカギ。





## 5 しし座

心臓・<sup>ひそう</sup>脾臓・背中

positive keyword 忍耐力/クリエイティブ/親分肌/スター性/ 気高さ

negative keyword うぬぼれ/孤独/目立ちたがり/完璧主義なのに大ざっぱ

獅子座はアイデアの宝庫で、それをややドラマチックに披露することを乐みます。人前では完璧な表現者であろうと、ひそかに努力する一面も。我流な方法ではありますが、自分磨きをおこたりません。

そんな獅子座の身体部位がシグナルを発するとき、「自分が主役になること」を恐れているのかも。

また、基本的に他者の目を気にしない獅子座ですが、作り上げたものが意外に不出来だったり、思ったより評価が低かったりすると、とたんに自信を失うデリケートな面もあわせ持ちます。

自分の個性にダメ出しをしたり、がむしゃらに頑張りすぎて孤立してしまったり。こんな風に獅子座のネガティブな一面が過剰にあらわれても、病などを誘発します。

身体部位のメッセージから、「今の自分」を理解し受け入れ、獅子座本来の魅力を思い出していきましょう。



## 6 おとめ座

腸・下腹部

positive keyword 謙虚/緻密/役割の全う/真面目/分析力

negative keyword 臆病/劣等感/木を見て森を見ず/批判的

乙女座は、獅子座が自己表現したものを整え、アマチュアからプロレベルへとブラッシュアップするサインです。獅子座の一種、我流の完璧主義を超え、人々の要求に応えるため、緻密にコツコツと精度を高めていくのです。

そんなクオリティへの意識が強くなりすぎると…。「人の評価を恐れて社会進出ができない」といった、臆病さとしてあらわれることも。

本来、乙女座のテーマは「自信に裏打ちされた謙虚さ」。

乙女座の身体部位の故障は、自分や他者への「ダメ出し」がゆき過ぎ、自信と謙虚さのバランスがくずれているのかもしれない。

腸・下腹部のメッセージから、今の心の状態を導き出し、まずはあるがままのあなたを、抱きしめることから始めましょう。



## 7 てんびん座

腰・腎臓・副腎

positive keyword 調和/洗練/バランス/内面が社会に反映する

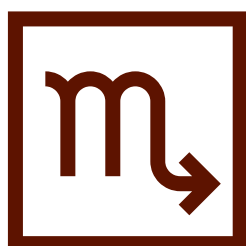
negative keyword 本音の深堀を避ける/人の目を気にする/比較

12サインを「人間の成長ストーリー」ととらえると、牡羊座から乙女座は「個性の確立」の時期にあたります。次の天秤座は、ホームグラウンドを出て社会と向き合う時期であり、これまで育んできた「在り方」が、そのまま鏡となって社会に映し出されるのです。

たとえば自分を愛し、本音に従って生きてきた天秤座なら、豊かで成熟した人々に遭遇しやすいはず。他者の顔色をうかがい、自分を後回しに生きてきた天秤座ならば、痛みから学ぶ人間関係を、幾度も経験するかもしれません。

天秤座の身体部位のメッセージを調べると、カギは社会をどう見ているか。もっと言えば「そんな社会を創り出した、自分の在り方」が、大きなポイントなのです。

前提にある「社会への恐れ」をクリアにし、自分の存在を心から肯定することで、病やケガは回復へと向かいます。



## 8 さそり座

性器・膀胱・ホルモン系

positive keyword 闇を受け入れる力/魂の願いを知る者/DNA

negative keyword 依存/支配コントロール/ダブルバインド※

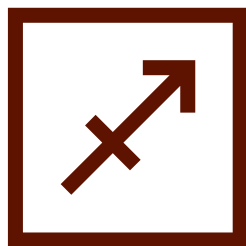
※ダブルバインド 矛盾した二つの要求をして、相手に精神的なストレスを与えコントロールするコミュニケーション

さそり座はほどほどを知らず、どこまでも対象の深部に潜り込むサインです。同時に秀でた洞察力で、対象の本質を理解します。さそり座気質が過剰に高まれば、その探求心は、次第に相手への支配欲求へと向かうでしょう。

実はさそり座は、「自分の根源を愛すること」が最大のテーマで、心深くに秘めた、うらみや嫉妬、自虐の感情を見つめ、受け入れることから始まります。「血族」と言ったテーマも隠し持ち、自分のルーツをとことん掘り下げるしつこさと集中力も。

そんなさそり座の身体部位が悲鳴をあげたら。

自分を見つめ、闇も光も抱きしめる、強さを持つこと。他者を支配し、その主となるのではなく、まずは自分自身の魂の主となること。これこそが、今あなたに求められた最大のテーマかもしれません。



## 9 いて座

### おしり・腿

positive keyword 夢見る力/冒険心/オープンな性/遊びを仕事にする力/自由

negative keyword 密な関係から逃げる/責任を重荷と感じる/ビックマウス

射手座は半人半馬のケイロンをモチーフとし、性と哲学、冒険と思想、静と動と言った二面性をあわせ持ちます。

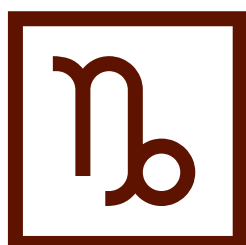
楽観的で自由を好みますが、生活くさを敬遠し、かなたに輝く巨大な夢を追いかける資質から、身近な仲間とのいざこざが苦手です。ときに責任の重圧や人とのしがらみにうんざりし、パワーダウンすることも。本来はチーム戦を得意とするサインですが、この時ばかりは「一人になりたい」と感じてしまいます。

そんな射手座の質が、あなたに「足りない」としたら。

性、思想、プライベート、仕事…。様々な分野で、自分自身を固定概念のクサリに繋いでしまっているのかも。

また射手座のネガティブな質が「過剰」とは、人間関係に恐れをいだき、無用に孤独を選択した姿でしょうか。

身体部位のメッセージに耳を澄ませ、射手座の楽観性と夢見る力を取り戻して、まずは自らを解き放ちます。



## 10 やぎ座

### 膝・骨・皮膚

positive keyword 貢献力/理論性/組織力/リーダーシップ/全体を見る力

negative keyword ワンマン/結果主義/条件付きの愛/人を道具化する/思考優位

12 星座を「人間の成長ストーリー」ととらえるとき、山羊座は社会での頂点を示します。個性を活かし、自己実現を果たしたわたし達は、その力を社会貢献へと向け始めるのです。

山羊座は組織力に長けたサインで、個々人の能力を見定め、適した職務を与えます。そんな山羊座の力が過剰に働くと、「役割こそがその人の価値」とする、冷淡な意識へと向かうでしょう。

生産性のみを重視した社会は、身体の不自由な人や病気の人の存在をおびやかしますが、これが個人の中で起こると…。休息・弱さ・結果が出せないことなどを、自分自身に無意識に禁じ、疲れ切ってしまいます。

本来、山羊座の質は家庭や故郷、コミュニティなど、無条件に愛され、安らぎを感じる場が背後にあって、初めて活かせると覚えておきましょう。

身体部位の声から、今あなたの内側で起きている、おそらくは過剰な山羊座の質を見つけ、ゆるめていきます。





## 11 水がめ座

くるぶし・循環器系(静脈)

positive keyword 既にあるものを超える/自由と平等/革命

negative keyword 身近な存在を後回し/自分の本音に鈍感/無自覚な自己犠牲



国や経済の発展を大命題とした山羊座に対し、水がめ座は地球資源や人権、セクシャリティの自由など、視点はより高次元へ。社会が取りこぼした「はみ出し者」をレスキューし、彼らの個性にもとづく、新たな使命を見いだします。

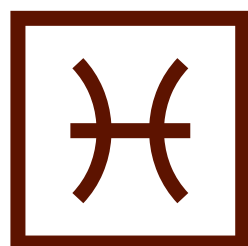
山羊座的なヒエラルキー(身分制度)を一笑にふし、人類の横の繋がりを強化して世界を統合へと導くのです。

魚座へと向かう水がめ座の原動力は愛。すべてはそのための「革命」なのです。

そんな水がめ座が「不足する」とは、宇宙とシンクロするような愛と革命の原動力を、忘れてしまった状態でしょうか。

一方で、水がめ座の弱点が過剰に働けば、優れた客観性が裏目に出て、自分の本音や肉体の声を聞き逃します。

身体部位のメッセージを受け取り、「自分の心地よさ」を取り戻すことから始めましょう。



## 12 うお座

足・リンパ腺

positive keyword いやしの力/直感/純粋さ/神 秘的/アート/ 思いやり

negative keyword 逃避/自己犠牲/世界を悲しみの眼鏡で見る

12 星座のラストを飾る魚座は、物質的な豊かさよりも「魂の徳」を価値とする思想が根底にあると言われています。しかしその純粋さから、社会の不平等や環境破壊などに傷つき、現実から目をそむけてしまうケースも。

大切なのは自己愛。自分の存在を肯定し愛しぬくことで、悲しみの眼鏡で世界を眺めていたパターンを、手放すことができるでしょう。自分の在り方一つで、同じ地球上の人々が、幸せにも不幸にも見えること。そんな宇宙の真理を、人生を通して学んでいきます。

魚座のネガティブな側面が過剰に働けば、現実からの逃避行動としてあらわれやすく、その魅力が「足りない」とするなら、感性や直感、自己愛がテーマかもしれません。

身体部位の声を受け取り、自己愛を深めて、直感とリアリティのバランスを保っていきましょう。