



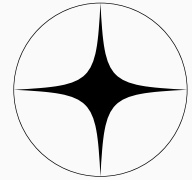
周波数調整サロン
そわか

TimeWaver

ANALYSIS

REPORT

This is sowaca's original analysis report. It is created by analyzing the information field with TimeWaver and then processing the results with our proprietary AI algorithm.



こんにちは。まきです。

今日は、〇〇さんのTimeWaver分析レポートをお届けします。難しい言葉をなるべく使わずに、でも大切なことはしっかり伝えていきますね。ゆっくり読んでみてください。

セクション1

あなたが本当に求めていること

「私は他人のエネルギーに影響されることなく、自分の軸を保ちながら人と関わっています」

このフォーカス（意図の言葉）を書いたとき、〇〇さんの中にはどんな気持ちがありましたか？

表面を読めば、「他人に振り回されずに自分らしくいたい」という願いです。

でも、もう少し深く読むと、そこに静かな問いが隠れています。

「……そもそも、“自分の軸”というものを、私はこれまで持っていたことがあったのだろうか？」

これは、スキルが足りないとか、メンタルが弱いとか、そういう話ではありません。

「自分がここにいて安全だ」という感覚そのものが、まだOSとしてインストールされていない。

今回のデータは、そう語りかけています。

今の〇〇さんの内側では、3つの層で同時にことが起きています。

まず表面では、「私はエネルギーがない」という感覚（No.29）と「自分の欲求を無視している」という状態（No.3）が、強く出ています。

これは意志力の弱さではありません。

感情や欲求を表に出すことに対する根深い恐怖から来る、慢性的な自己消去のパターンなのです。

その下の層では、仮説として「強迫的に役割を果たし続ける」という仕組みが、見えない変換回路として動いている可能性があります。

データが示す強迫的な活動パターン（No.17）は、「動き続けることで何かを証明しなければ」という心の構造を示唆しています。

そして一番奥の根っこでは、「インナーチャイルドが見捨てられたと感じている」（No.2）、「分離感・疎外感」

（No.24）、そして「内なる傷は私の存在を定義する」という家族システム由来の古いプログラム（No.30）。

これらが家系レベルの深い場所から共鳴しています。

そして今回、ひとつ大切なことをお伝えしなければなりません。

背景情報に書かれていなかったのに、データの中に明確に浮かんできた言葉があります。

「彼は約束を守っていない」 (No.21)

これは、今まさに進行中の現実の出来事として、非常に深い層で共鳴しています。

誰かとの信頼が裏切られる体験が、今のタイミングで古い傷を再び呼び覚ましているようです。

この「彼」が誰なのか、あなた自身が一番わかるはず。

そして、その出来事が今、あなたの内側でどれほど大きな反応を引き起こしているか。

データはそれを静かに、でもはっきりと教えてくれています。

セクション2

なぜ今こうなっているのか、表面から根っこへの旅

まず、最初にお伝えしたいことがあります。

今のあなたの状態は、あなたが弱いからでも、ダメだからでも、ありません。

これはシステムが、長い時間をかけて「バランスを取ろうとした結果」として現れているものです。

個人の意志力で変えようとしてきてうまくいかなかったとしたら、それは当然のことです。

根っこのプログラムが変わらない限り、表面だけ変えようとしても、システムは元に戻り続けるからです。

では、どんな仕組みが動いているのでしょうか。

一番奥にあるのは、「信じることは危険だ。不安定であることが正常だ」という、世代を越えて受け継がれてきたプログラムです（No.4, No.25, No.26）。

これが心の深いところに刻まれているとき、人は「今ここにいることが怖い」という感覚を慢性的に抱えることになります。

そのプログラムは、「常に動き続ける」「仕事中毒のように活動する」（No.17）という形に姿を変えて、日常の行動パターンへと繋がっていきます。

「動いていれば安心」「役に立っていれば存在が許される」そんな回路です。

そしてその結果として、日々の表面には「後で」（No.18）という先延ばしや、「疑念」（No.6）という形で出力されていきます。大切なことをいつも「後で」にしてしまう、自分の判断に自信が持てない。

この経路は、データの中で唯一、根っこから表面まで3層すべてを貫通している確認済みのパターンです。

また、これとは少し異なるルートとして、「見捨てられた」という古い体験（No.2, No.24, No.30）が、「欲求を見せると危険だ」という変換を経て、他者の要求への服従や自己欲求の無視（No.3, No.5）として行動に現れているパターンも示唆されています。

こちらは中間の変換回路がまだ十分に見えていないため、断定ではなく「そういう繋がりがありそうだ」という形でお伝えし

ますね。

さて、少し立ち止まって欲しいのですが――

「自分の欲求を出さない」「スケジュールに固執する」「感情をコントロールし続ける」というパターン。

これらは今の〇〇さんにとって苦しいものかもしれませんが、かつてのあなたにとってはきっと、自分を守るための最善の方法だったのです。

子どもの頃、あるいはもっと昔から受け継いだ環境の中で、「感情を出さない」「要求に応え続ける」ことで、何かを守ってきた。その装置は精巧で、本当によく機能してきた。そのことを、まずは静かに労ってあげてください。

「あなたは、ずっとがんばって自分を守ってきた。それは正しかった」と。

ただ、今の〇〇さんには、もうその装置は少し窮屈になってきています。

成長した今のあなたには、もっと自由な別の方法があるということ、データは教えてくれています。

今起きていること全体を、ひとつの物語に集約するようになります。

「見捨てられないために、私は私でいることをやめた」

インナーチャイルドが記憶している孤立の体験が、「欲求を出すと危険だ」というプログラムとして書き込まれ、他者の要求

に過度に応答する行動を生み出してきた。

感情が爆発することへの恐怖は、その安全弁として機能し、エネルギーを消耗させ続けてきた。

そして「約束を守らない彼」は、その深いプログラムが今この瞬間、現実の人間関係の中で再び目を覚ましていることの、生きた証なのです。

でも、変容の扉は、すでに開きかけています。

「答えはあなたのハートにある」(No.10)、「お祝いをしましょう」(No.16)。

データは、変わり目がすでに近いことを、優しく告げています。

セクション3

核心にあるテーマ

今回のデータから、特に深く関わっている核心テーマを3つ選んでお伝えします。

テーマ①：「見捨てられ恐怖・孤立の深層OS」

このテーマの一番奥にあるプログラムは、こういうものです。

「私は根本的に独りだ。繋がりには条件付きでしか成立しない」

データはこう語っています。

「意識的階層・私は以下の課題について、自覚する必要があります：インナーチャイルドが見捨てられたと感じている」

(No.2)。

そして「分離感・疎外感」(No.24)は、今回30項目の中で最

も強くエネルギーが注入されているテーマとして検出されました。

この「分離感」は、外側の状況に対する一時的な反応ではありません。「私は根本的にひとりだ」という内側に刻まれた前提そのものです。

さらに一番奥のプログラムとして、「精神的階層・以下の欲求が調和されます：内なる傷は私の存在を定義しません。私は幸福と心の安らぎの中で生きる価値があります」（No.30）という処方箋が現れています。

これは逆読みすると、今の〇〇さんの中には「私の傷が私そのものだ」という無意識の同一化が起きているということです。家族から受け取った傷が、自己定義の核心になってしまっているのです。

このテーマは、表面の反応としては自己欲求の無視（No.3）に、根っこでは分離感の固着（No.24）に現れています。

古い脚本を言葉にするとうこうです。

「見捨てられる前に相手の期待に応え続けなければ、私の居場所はない」

ひとつ、問いかけさせてください。

誰かに見捨てられることが最初から決まっていたとしても、それでもあなたは、同じ自分で在り続けることを選ぶのでしょうか？

テーマ②：「感情爆発恐怖・生命エネルギーの枯渇」

このテーマの根っこにあるプログラムは——

「感情を出したら壊れる。だから感じないことで生き延びる」

データにはこうあります。

「Nr. 6 Cherry Plum (チェリープラム)」 (No.22)

これは、抑えられない感情の爆発や自制心の喪失への恐怖から来る負荷を調和するものです。

この恐怖は非常に古い層に刻まれており、長い時間をかけて形成されてきたものと読み取れます。

そしてその結果として現れているのが、今回全30項目の中で最も強い反応値を示したテーマです。

「私はエネルギーがないと感じる」「精神的な弱い面を認めて初めて、生活の質を経験し、本当に安全になれる。ストレスパターン：生きることへの不安からの精神的コントロール」

(No.29)

「エネルギーがない」の本当の正体は、感情を押しえ込むために使われ続けているエネルギーの慢性的な消耗です。

感情を消そうとすればするほど、感情はより大きなエネルギーを要求し続けます。

そしてその消耗が極まると、自分自身とのつながりさえ失われていきます——「自分自身のつながりの無視」 (No.27)

表面では「疲れている」「気力がわかない」という実感として現れ、根っこでは「感情そのものへの恐怖」が深いところで動いているという構造です。

古い脚本はこうです。

「弱さや感情を認めることは危険だ。精神的に強くあることでのみ、生存できる」

このテーマについて、〇〇さんに問いかけたいことがあります。

弱さを見せたら、何が起こると思っていますか？それは、実際に起きたことですか？それとも、起きると信じていることですか？

テーマ③：「自己軸の喪失・外圧への服従」

このテーマは、今回のフォーカスそのものに直接つながっているテーマです。

根っこのプログラムはこうです。

「要求に応え続けることで初めて、存在を許される」

データにはこうあります。

「私はスケジュールへの頑なな固執を手放します。シレネ・マリティマ：プレッシャーを感じている、自分に課している、あるいはかけさせている状態に。タイプ『圧迫された人』。

アフアメーション：『私は自由です。』」（No.5）

スケジュールへの固執は、怠惰とは真逆のものです。

これは「管理することで安全を作ろうとする魂の悲鳴」です。管理を手放せないのは、管理しなければ世界が崩れるというプログラムが走り続けているからなのです。

そして「人生は闘いだ」という感覚（No.28）も、このテーマに深く絡み合っています。

「人生は闘いだ」という枠組みで世界を見ている限り、すべての人間関係が消耗の場になります。

剣を持ったままでは、誰かの手を取ることができません。

このテーマは表面では「スケジュール固執」「他者の要求への服従」として現れ、根っこでは「見捨てられ恐怖」（テーマ①）に繋がっています。

つまり、テーマ①とテーマ③は、深いところで同じ根を持っているのです。

古い脚本。

「自分の欲しいものを主張することはわがままで、それをすれば嫌われる・見捨てられる」

あなたの欲求は、誰かを傷つけるものでしょうか？それとも、傷つけられることを恐れて、先に諦めているのではないのでしょうか？

なお、今回取り上げた3つ以外にも、「カルマ的不安定性（信じることへの恐れ）」「人間関係での信頼断絶（特に”彼”との出来事）」「転換・変容のサイン」という重要なテーマも出ています。これらについては後半でさらに触れていきます。

セクション4

新しい在り方 — 古い防壁を外した先の姿

まず、全体的な方向性をお伝えします。

変容の出発点は、「他者の軸に乗っていた自分」を責めることをやめることです。

それはバグでも失敗でもなく、かつてきちんと機能していた生存のプログラムでした。

そのことを責める必要は、一切ありません。

変容の核心は、「自分が欲求を持つことは安全だ」という新しいOSへの書き換えです。

他者のエネルギーに影響されてしまうのは、自分の周波数がまだ定まっていないときに起きます。

そして周波数を定めるのはスキルや技術ではありません。

「私はここにいていい」という感覚そのものです。

では、3つの核心テーマそれぞれについて、古い在り方から新しい在り方への道筋を描いていきます。

テーマ①「見捨てられ恐怖・孤立の深層OS」から抜け出すとき

古い在り方はこうでした。

「見捨てられる前に相手の期待に応え続けなければ、私の居場所はない」——そのプログラムが動いている間、人と関わるたびに「この人もいつか去るかもしれない」という緊張が先に動き出してしまいます。

新しい在り方を、情景で描かせてください。

どこかで光が差している縁側に、ひとり静かに座っていられる。誰かがそこにいなくても、ここに私がいる。それだけで十分だ、そういう感覚です。

「内なる傷は私の存在を定義しません。私は幸福と心の安らぎの中で生きる価値があります」(No.30)

この言葉は処方箋として出てきたものですが、裏返すと「今の紗里奈さんにはこの感覚がまだない」ということを意味しています。

傷を置いた後に残るあなたの核は、傷よりずっと重く、ずっと暖かいはずです。

テーマ②「感情爆発恐怖・生命エネルギーの枯渇」から抜け出すとき

古い在り方はこうでした。

「感情を出したら壊れる。コントロールを失ったら終わりだ」その鎧を着続けることで、確かに「爆発」は防いできました。でもその鎧は、同時にあなたの生命エネルギーを内側から少しずつ消費し続けていたのです。

「精神的な弱い面を認めて初めて、生活の質を経験し、本当に安全になれる」(No.29)

新しい在り方は、凍った地面の下から春の芽が顔を出す感覚です。弱さを認めたとき初めて、本当の力が根を張り始める。それは崩壊ではなく、解凍です。

握り締めた拳をゆっくり開く。

感情は出ていいし、出た後でも私は壊れない。

流れるものは流れていい。そういう状態へ向かっていきます。

テーマ③「自己軸の喪失・外圧への服従」から抜け出すとき

古い在り方はこうでした。

「スケジュールを守らなければコントロールを失う。
コントロールを失えばすべてが崩れる」
管理することで安全を作ろうとしてきた。
でも、管理のために生きている間は、自由という感覚がどこにも見当たりません。

「私はスケジュールへの頑なな固執を手放します。私は自由です」 (No.5)

新しい在り方は、手帳を閉じて、窓の外を5秒ながめるだけで十分だという感覚です。

次の一步は自然にやってくる。

予定通りでなくても、私は正しい場所にいる。

剣を置いたとき、初めて両手が空いて誰かの手を取ることができます。

戦いをやめることが、軸を取り戻す最初の一步なのです。

そして、データの中にこんな導きが現れていたことも添えさせてください。

「そのテーマを解決するための適切な手段は、あなたの『心(ハート)』です」 (No.10)

頭でどれだけ分析しても、方法論を探し続けても、答えはすでにあなたの内側にあります。

「お祝いをしましょう」（No.16）という声も出ています。変容はすでに始まっていて、そのことを静かに祝う準備が整ってきている。データはそう言っています。

セクション5

具体的アクション — 明日から何をするか

ここからは、実際に何をするかをお伝えします。

「完璧にやる」必要はありません。

「実験してみる」くらいの気持ちで取り組んでみてください

①まずこれだけはやってみてください

今夜眠る前に、「今日、私が我慢したこと」を1つだけ思い出して、手帳かメモに書いてみてください。

分析しなくていいです。説明しなくていいです。

ただ、書く。「○○したかったけど、やめた」「○○と言いたかったけど、言えなかった」それだけでいい。

これがシステムを再起動する最初のコマンドです。

ひとつだけ補足します。

「後でやろう」という気持ちが出てきたとしたら、それ自体が、今回のテーマの一つです（No.18）

「後で」はいつも今よりも遠い場所にあります。

今夜、小さく始めてみてください。

②次の3手

一手目：自分の欲求に気づく練習

今の〇〇さんの中では、「欲求を持つこと・表出することが危険だ」という信念が動いているため、何を望んでいるか自分でも分からなくなっています (No.3)

方向性は、「私は常に正しい場所にいる」という安全の感覚を基盤に、欲求を少しずつ言語化していくことです。

具体的には、今日一日で「本当はこれがしたかったのに、我慢した」と感じた瞬間を1つ見つけて、夜に書き留めてみてください。大きなことでなくていいです。

「本当は甘いものが食べたかった」「本当は少し休みたかった」それで十分です。

二手目：感情に声を与える

感情爆発への恐怖から、感情全体を慢性的に抑え込んでいる状態が続いています (No.22)

Cherry Plumが示すのは「抑圧」ではなく「内側からの落ち着き」への変容です。

方向性は、感情に小さな出口を作ることです。

具体的には、今週1回、誰もいない場所で「悲しい」か「辛い」と声に出してみてください。

泣かなくていいです。うまく声が出なくてもいいです。

ただ、声に出すことだけをやってみる。

感情は出ていいし、出た後でも私は壊れないということを、少しずつ体で覚えていく練習です。

三手目：「彼」との出来事を自分の内側で読み直す

「彼は約束を守っていない」 (No.21)

このデータは非常に深い層で共鳴しており、今まさに古い傷を

再活性化させているトリガーになっています。

処方箋が存在しない、つまりまだ消化されていない状態です。

方向性は、この出来事を「外側の加害」としてではなく、「自分の信頼パターンの鏡」として読み直すことです。

具体的には「彼に何を期待していたか」を書くのではなく、「私は自分自身に、どんな約束ができるか」を紙に3つ書いてみてください。

「私は自分の感情を否定しない」「私は我慢したことに気づいたとき、書き留める」どんな小さなことでも大丈夫です。信頼の矢印を、外から自分の内側へ向け直す練習です。

③自分への問い

行動を始める前に、一度だけ内側に問いかけてみてください。

「『孤独だ』という感覚は、いつ頃から、誰といるときに最初に生まれた感覚だろうか？」

答えを出さなくていいです。正解もありません。

ただ、この問いを持ったまま1日を過ごしてみてください。ふとした瞬間に、何かが静かに浮かんでくるかもしれません。

セクション6.

波動調整プログラム

今回のTimeWaverハーモナイゼーションは、2026年3月24日から4月21日までの約4週間、26分49秒・3秒というリズムで、情報場からの調整が継続されます。

これは、〇〇さんが意識していない間も、見えない後押しが続いているということです。

何かを「頑張ってやり切らなければ」ではなく、調整の流れに乗るように、この4週間を過ごしてみてください。

エネルギーの面では、感情爆発への恐怖（Cherry Plum）と、生きることへの不安からの精神的コントロール（Solanum tuberosum aegrotans）という2つのパターンへの調整が深いところで動いています。

どちらも「感情と自分の弱さを受け入れる」という方向への調整です。

日々の中で「少しエネルギーが戻ってきた気がする」という瞬間があれば、それがその調整の働きかもしれません。

言葉の面では、データにこんな処方箋が出ています。

「内なる傷は私の存在を定義しません。私は幸福と心の安らぎの中で生きる価値があります」（No.30）

「私は決意と一心で行動します」（No.19）

これらの言葉を、暗記しようとしなくていいです。

ただ、目に入る場所に書いておく。

ノートの端でも、スマホのメモでも、それだけで、言葉は少しずつ内側に沁み込んでいきます。

この4週間を過ごすうえで、ひとつ提案があります。

「完璧な自己分析」をしようとしないうこと。

代わりに、「今日の私は何を感じていたか」を、短い言葉で残す習慣を作ってみてください。

日記である必要はありません。

LINEのメモ機能でも、紙の切れ端でも。

「疲れた」「なんか嬉しかった」「我慢した」1行でいいです。それを続けることで、自分の内側との会話が少しずつ回復していきます。