

TimeWaver 分析レポート

TimeWaver 分析の結果をまとめた個人レポート

CLIENT 吉川 文明 様

分析テーマ 心身ともに健やかでいるために必要なこと

測定日 2026 年 8 月 27 日

調整期間 2026 年 8 月 27 日 ~ 2026 年 9 月 24 日

このたびは TimeWaver 分析をお受けいただき、ありがとうございます。

本レポートでは、測定データから見てきた、吉川様の現在の状態と、これから大切にしていきたいことをまとめました。次のページから、順にご覧ください。

はじめに

本レポートは、TimeWaver 分析の結果を、日々の気づきに活かしていただけるようまとめたものです。

今回の分析テーマは「**心身ともに健やかでいるために必要なこと**」です。

ここでは、測定データの中から、関連性が特に高い項目を選んでご紹介します。

「関連性」について

本レポートでは、それぞれの項目に「関連性」という指標を添えています。関連性は、それぞれの項目の情報が、この分析テーマとどれだけ強く結びついているかを示すものです。

関連性がプラスに大きい項目は、すでに日々の行動や考え方の中に表れやすく、比較的気づきやすいとされているものです。

関連性がマイナスに大きい項目は、まだ行動や自覚の表には出ておらず、内側に留まっているものです。

本レポートでは、この2つを「顕在的な項目」「潜在的な項目」として章に分けてご紹介しています。

この分析について

科学的な実証データではなく、内省を深めるための一つの視点・ツールです。「診断」ではなく、今のご自身と対話するための鏡としてご活用ください。数値の高い低いに優劣はなく、顕在的な項目も、潜在的な項目も、どちらも等しく価値ある情報です。

概要

心身の健やかさへの多面的な分析結果について

この分析は、吉川様が心身ともに健やかに生きるために必要な要素を、信念体系、潜在意識、自己受容、未完了の感情、思い込み、カルマパターン、行動習慣、自分軸への移行など、多角的な視点から調和化のポイントを示しています。

最も重要な調和のテーマ

分析結果から、吉川様の情報場において最も強く現れているのは自己受容の課題です。特に「自分のニーズを大切にすることを自分に許可する」という項目が高い数値を示しており、これは吉川様の成長において今もっとも重要な鍵となっています。長い間、ご自身の本当の欲求や必要としていることを後回しにしてきたパターンが、解放を求めているようです。

同様に重要なのが、「自分の身体を愛し、ありのままの美しさと個性を心から受け入れる」というテーマです。これは単なる外見の問題ではなく、自分という存在そのものを肯定できるかという根源的な課題を表しています。また、「鏡の中の自分に優しい言葉をかける練習」が示されていることから、日々の自己対話のあり方を変えることが、大きな変容をもたらす可能性があります。

制限的な信念体系からの解放

吉川様の情報場には、いくつかの制限的な信念パターンが見られます。「成功しなければ認められない」という強迫観念や、「失敗は自分の価値を否定するもの」という思い込みが、自由な表現を妨げてきたようです。しかし、調和項目として「失敗は成長の糧であり、私の価値は挑戦し続ける勇気そのものにある」が示されており、これは新しい視点への移行を促しています。

特に注目すべきは、「弱さを見せることは恥ずかしい」という信念です。これは多くの人が持つ共通の思い込みですが、実際には弱さを見せる勇気こそが、深いつながりと真の強さを育むのです。

他人軸から自分軸への移行

分析結果で顕著なのは、他人軸での生き方からの脱却の必要性です。「他人の期待に応えることで自己価値を感じている」という項目が最も高い数値を示しており、これが吉川様の生きづらさの中核にあることが分かります。また、負の数値として「他人の評価が自分の価値を決める」が示されていることから、この思い込みが潜在的に働いていることが読み取れます。

調和の方向性として、「自分自身の内なる価値を認め、ありのままの私を愛する」ことが示されています。自分の価値観を明確にし、他人軸の行動パターンに気づいたら立ち止まるという実践的なステップが、吉川様の変容を支えるでしょう。

未完了の感情の解放

過去からの未処理の感情も重要なテーマです。「過去の裏切りへの怒り」や「幼少期の恐怖」、「言えなかった言葉」が心の奥に溜まっており、これらが現在の自由な表現を妨げているようです。調和の方

法として、「未完了の感情を手紙に書いて燃やす儀式をする」や「感情を音楽で表現して解放する」といった具体的なワークが示されています。

慢性的ストレス要因への対処

負の数値として「自分の時間が全く取れない状況」が最も強く出ており、これは緊急に対処すべき課題です。また、経済的な不安や慢性的な痛み・身体的不調も見られます。これらは相互に関連しており、自分のための時間を確保し、休息日を設けること、自然光を浴びて体内時計を整えることなどの実践が推奨されています。

実践への道筋

この分析は、吉川様が本来のご自身らしさを取り戻し、心身ともに健やかに生きるための地図のようなものです。まずは小さな一歩から始めましょう。毎朝5分間の呼吸瞑想、鏡の前で自分に優しい言葉をかける練習、そして何よりも「自分のニーズを大切にすることを自分に許可する」という意図を持つことが、大きな変化の始まりとなるでしょう。

顕在的な項目

ここから、テーマを一つひとつご紹介していきます。それぞれには、関連性と、由来による分類を添えています。分類は、信念や人生の方向性に関わる「人生のテーマ」、両親・祖父母・カルマなど家系から受け継がれてきた「家系のテーマ」、そして、それ以外に関わる内容をあらわす「関連するテーマ」の3つです。

藍色は「人生のテーマ」、**ボルドー色**は「家系のテーマ」、**グレー**は「関連するテーマ」を示すタグです。

ここでご紹介するのは、顕在的な項目です。すでに行動や現実の中に表れやすく、比較的意識に近いところにあるテーマで、関連性がプラスに大きい項目が該当します。各項目には、その状態が生まれている背景にある思考やパターンを添えています。

人生のテーマ 関連性 81%

現在の状態

自分の身体や外見を否定的に捉えている。



望む状態

自分の身体を愛し、ありのままの美しさと個性を心から受け入れ、自信を持って輝く。

【自己受容の欠如】 自分の身体や外見を否定的に見る癖が、本来の魅力や個性への気づきを妨げている可能性があります。

人生のテーマ 関連性 74%

現在の状態

慢性的な痛みや身体的不調がある。



望む状態

私の体は日々癒され、心地よいエネルギーに満たされ、軽やかに動ける喜びを感じている。

【慢性的ストレス要因】 慢性的な不調を抱えたまま過ごしてきたことが、身体の回復力への信頼を弱めている可能性があります。

人生のテーマ 関連性 72%

現在の状態

失敗は自分の価値を否定するものだと思い込んでいる。



望む状態

失敗は成長の糧であり、私の価値は挑戦し続ける勇気そのものにある。

【制限的な信念体系】 失敗を自己否定と結びつける信念が、新しい挑戦への一歩を踏み出しにくくしている可能性があります。

家系のテーマ（両親） 関連性 83%

現在の状態

他人の期待に応えることで自己価値を感じている。

→

望む状態

自分自身の内なる価値を認め、ありのままの私を愛し、心から満たされて生きる。

【他人軸での生き方】 他人の期待に応えることを優先してきた分、自分自身の内なる価値に気づきにくくなっている可能性があります。

関連するテーマ 関連性 80%

現在の状態

成功しなければ認められないという強迫観念がある。

→

望む状態

ありのままの自分を認め、プロセスそのものに価値を見出し、心から楽しむ。

【制限的な信念体系】 成功と自己承認を結びつける思い込みが、プロセスそのものを楽しむ余裕を奪っている可能性があります。

関連するテーマ 関連性 79%

現在の状態

自分の存在そのものに疑問を感じている。

→

望む状態

私は自分らしく生きる価値があり、ここにいることに深い意味を見出している。

【自己受容の欠如】 自分の存在価値への疑問が、日々の充実感を感じにくくさせている可能性があります。

関連するテーマ 関連性 72%

現在の状態

自己犠牲的な役割を何度も引き受けてしまう。

→

望む状態

自分を大切にしながら、心地よい境界線の中で他者と調和する力を育む。

【繰り返すカルマパターン】 自己犠牲的な役割を引き受け続ける癖が、心地よい境界線を引く力を弱めている可能性があります。

関連するテーマ 関連性 72%

現在の状態

弱さを見せることは恥ずかしいことだという信念を持っている。

→

望む状態

弱さを見せることで、深いつながりと真の強さを育む勇気を持つ。

【制限的な信念体系】 弱さを見せることへの恥の意識が、本音でつながる機会を遠ざけている可能性があります。

潜在的な項目

ここでご紹介するのは、潜在的な項目です。まだ行動や現実には表れておらず、意識の奥に留まっているテーマで、関連性がマイナスに大きい項目が該当します。弱点ではなく、光を当てることで大きな変化のきっかけになる領域だと捉えてください。

人生のテーマ 関連性 -88%

現在の状態

自分の時間が全く取れない状況が続いている。

→

望む状態

自分のための豊かな時間を毎日大切に確保し、心身ともにリフレッシュして充実した日々を過ごす。

【慢性的ストレス要因】 自分のための時間を確保できない状況が続くことが、心身の回復力を大きく損なっている可能性があります。

人生のテーマ 関連性 -80%

現在の状態

同じような失敗や挫折を経験し続けている。

→

望む状態

失敗から学び成長し、新しい可能性へと進む力を持っている。

【繰り返すカルマパターン】 同じパターンの失敗を繰り返す経験が、新しい挑戦への自信を奪っている可能性があります。

人生のテーマ 関連性 -77%

現在の状態

自分は愛される価値がないと決めつけている。

→

望む状態

私は愛されるに値する存在であり、ありのままの自分を受け入れ大切にする。

【思い込みによる制限】 自分は愛されないという思い込みが、親密な関係を築く際の壁になっている可能性があります。

人生のテーマ 関連性 -75%

現在の状態

他人の問題を自分の責任だと感じている。

→

望む状態

自分と他人の境界を尊重し、健全な距離感で思いやりを持って関わる。

【他人軸での生き方】 他人の問題を自分の責任だと感じる傾向が、健全な距離感を保つことを難しくしている可能性があります。

関連するテーマ 関連性 -81%

現在の状態

自分の性格は変えられないと信じ込んでいる。

→

望む状態

私は自分の性格を柔軟に成長させ、望む自分へと進化し続けている。

【思い込みによる制限】 性格は変えられないという思い込みが、変化や成長そのものへの諦めにつながっている可能性があります。

関連するテーマ 関連性 -77%

現在の状態

常に自分を他人と比較して劣っていると感じている。

→

望む状態

自分の個性と成長を認め、他者との比較を手放して、ありのままの自分を愛する。

【自己受容の欠如】 他人と比較して劣っていると感じる癖が、自分自身の個性や成長への気づきを妨げている可能性があります。

関連するテーマ 関連性 -74%

現在の状態

経済的な不安が常に心を圧迫している。

→

望む状態

安定した経済基盤と心の平穏が自然に満ちてくる人生を歩んでいる。

【慢性的ストレス要因】 経済的な不安が常に心を圧迫していることが、心の平穏を感じにくくしている可能性があります。

関連するテーマ 関連性 -72%

現在の状態

他人の評価が自分の価値を決めると信じている。

→

望む状態

私の価値は内側から輝き、他者の評価に左右されない揺るぎない自信を持つ。

【他人軸での生き方】 他人の評価に価値を委ねる癖が、揺るぎない自信を持つことを難しくしている可能性があります。

これからの一歩

今、いちばん大切にしたいこと

今もっとも大切なのは、自分のニーズを大切にすることを自分に許可し、他人軸ではなく自分軸で心地よく生きる感覚を少しずつ取り戻していくことなのかもしれません。

ここまでの内容を踏まえた、日常で試していただきやすい小さな一歩です。一度に全部やる必要はありません。まずは無理のないものから、試してみてください。

① **毎朝 5 分間、呼吸瞑想の時間を持つ。**

一日を、自分自身とつながる小さな儀式から始めてみてください。

② **鏡の前で、自分に優しい言葉をかける練習をする。**

日々の自己対話のあり方を少しずつ変えていくことが、大きな変容につながります。

③ **自分のニーズを大切にすることを、自分に許可する。**

「後回しにしない」という小さな意図を、日常の中で意識してみてください。

④ **休息日を設け、自分のための時間を確保する。**

自分の時間を取ることを、罪悪感ではなく必要なケアとして捉え直してみましょう。

⑤ **未完了の感情を、手紙に書いて手放すワークを試す。**

言葉にできなかった想いを紙に書き出すことで、心の奥にある重さが少しずつ軽くなっていきます。

おわりに

今回の分析からは、①自分のニーズを大切にすることを自分に許可し、自己受容を深めていく時を迎えていること、②成功や失敗への制限的な信念から解放され、プロセスそのものに価値を見出せるようになりつつあること、③他人軸から自分軸へと生き方の重心を移していく準備が整っていること、④未完了の感情に丁寧に光を当て、統合していく力が育まれていること、という4つの軸が見えてきました。

まずは「自分のニーズを大切にすることを自分に許可する」という意図を持つことから意識を向けていただくと、他の部分にも良い変化が広がりやすいかと思います。

調整期間（2026年8月27日～2026年9月24日）を通じて、これらのテーマが統合されていきます。さらに深く知りたいテーマがございましたら、セッションを通じてより深く掘り下げていくこともできますので、どうぞご活用ください。

DISCLAIMER

免責事項

本レポートは、TimeWaver 分析の結果を、内省を深めるための一つの視点・ツールとしてまとめたものです。医学的な診断や治療、心理療法の代替となるものではありません。心身の不調がある場合は、医療機関など専門家にご相談ください。

レポート内の解釈やご提案は、分析者による一つの解釈であり、唯一絶対の答えを示すものではありません。最終的なご判断は、ご自身の感覚を大切にしながら行ってください。

本レポートの作成にあたりお預かりした個人情報は、レポート作成の目的にのみ使用し、適切に管理した上で、第三者への開示や目的外の利用は行いません。

本レポートの内容により生じたいかなる結果についても、責任を負いかねますので、あらかじめご了承ください。

本レポートの内容についての個別のご質問対応は、原則として行っておりません。