

頭と身体を使いこなそう！

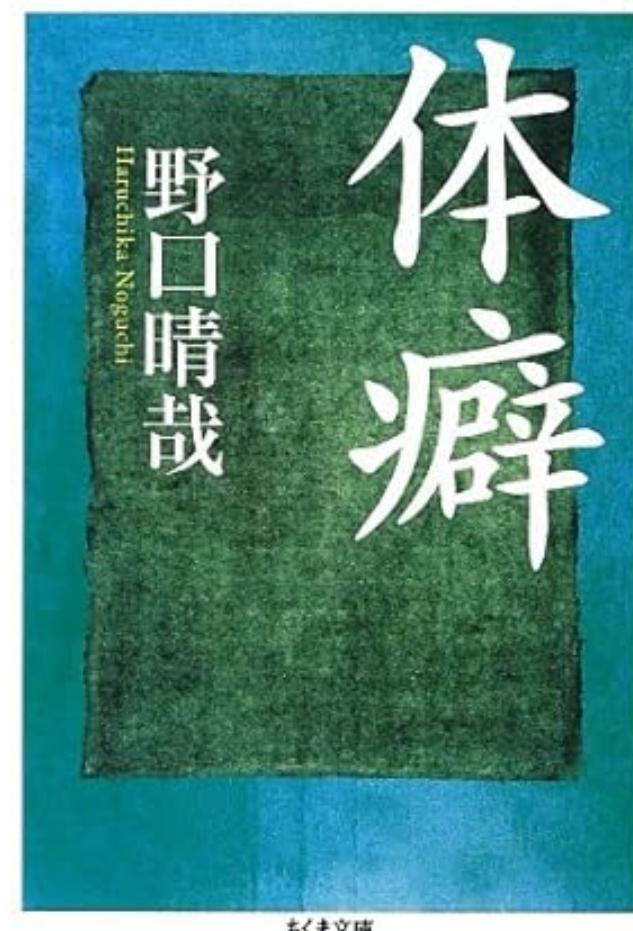
体癖

2024.5.15 グループレッスン

体癖とは？

顔、体型、体格、体の動きなどから、
その人の性格や価値観を明らかにする「人の個性を追求する」ための研究。

整体を創始した野口晴哉（はるちか）先生が
十万人以上診察を通して提唱した理論で、
大きく10種類に分かれている。



体癖イメージ像



© せい氣院

引用：[せい氣院](#)

体癖診断をやってみよう！

体の体癖診断

<https://youtu.be/sxEqgIMScI?si=AYiTvVZdbmZcbZ9w>

顔の体癖診断

<https://youtu.be/ZLdK4Zj8KRY?si=1neubzItdYJFnqV7>

体体癖：体体癖の感受性に従って生きた方が心地よく生きられる。

顔体癖：体体癖が成し遂げようとしていることをアシストする役割。

頭腦型（一種・二種）



一種：知性溢れる理論派



長所	冷静、計画的、メタ認知、論理的
短所	口だけ、行動より思考、本番に弱い、エモに弱い
向いてる	頭脳系ワーク全般（学者・研究者・編集者など）
NG	ガテン系の仕事
快の状態	考え方を評価される、考えがまとまる
不快の状態	睡眠不足、非論理的な状態、考えがまとまらない
体型	ポッキーやマッチ棒のように長身で理知的な印象
顔つき	首が太くて長い、真っ直ぐ面長なカマキリ顔
特徴	頭がよく回り、頭を使うのが得意な人。エネルギーを発散しようとすると頭にカッと血が上って勢いよくいろんなことを考え始めるのですが、一種にとってはそれ自体が目標。つまり良いアイデアが思いついても思いついただけで満足します。論理的な思考や理詰めが好きだったり、反対に感情的なことを軽んじる傾向があります。「好き嫌い」よりも「善悪」が行動の中心となりがち。

二種：マニュアル好きな秀才



長所	空想力がある、基本や義務に忠実
短所	心配性、妄想しすぎ、卑屈、噂や暗示に弱い
向いてる	イメージ力必須の仕事
NG	公務員系の仕事
快の状態	安心させてくれる状況、自由にイメージを膨らませられる状況
不快の状態	不安でいっぱいの状況、自分で考えて自分で動く
体型	シャワーHEADのように前傾した太い首、ほわっとした雰囲気
顔つき	顔全体が少し下に垂れ下がっている、上品な印象
特徴	一種と同じく頭を使うのが得意だが、二種はネダティブな妄想に走りがち。周囲の環境次第でイメージや空想に影響を受け、とりとめない未来をいつでも妄想している。しかし義務や計画は口ボットのように淡々とこなせる秀才タイプ。堅苦しいが品がよく、意外と噂や暗示好き。不安や心配ごとがあるので、安心感を得ている節がある。

消化器型（三種・四種）



三種：好きか嫌いか？で行動する愛されキャラ



長所	明るくて可愛らしい、笑顔、話しやすい
短所	ミーハー、浅ましい、お調子者、好き嫌いでジャッジする
向いてる	接客、飲食、手堅い仕事全般
NG	食事の時間が不規則になる仕事全般
快の状態	美味しいものを一緒に食べる、好きなことに携わる
不快の状態	本質的な話を強要する、好きでないことをやらせる
体型	肩の丸みが強く目立つ、利き足は右、首を右に傾ける癖
顔つき	丸顔でポツとかわいらしい印象
特徴	男女ともに可愛い雰囲気。食欲旺盛。価値基準は感情重視で、好きか嫌いかで行動する。中身はないが華やかさがあり、色は気にするが形は気にしない。服は着飾るが部屋やカバンの中身はぐちやぐちゃの人が多い。うわべだけで本質的な部分の区別はできず。頭がいいように見えても実はただの丸覚え。ミーハーで権威好き。常に何かを飲み食いしている。

四種：クールで纖細共感能力抜群



長所	クールで神秘的、奥行きがある、非暴力的
短所	感情を出せない、何が本当に好きかわからない、声掛けしない
向いてる	作家、音楽、対話、裏方系
NG	感情を扱う必要がない仕事
快の状態	感情を表現できること、奥行きを味わうこと
不快の状態	無機質な状況、嫌いなものに囲まれる
体型	肩が角張っていて、利き足が左利き、首を左に傾ける癖
顔つき	頬骨が出っ張っている
特徴	普段は感情を表に出せない抑圧タイプ。食べたいけど食べられない。言いたいけど言えない。自分の感情に対してなんとなく曖昧。好きよりも嫌いに敏感。行きつけやお気に入りを作りたがる。纖細で奥行きがあり、周囲の敏感。気にしすぎて気疲れする。他者の怒りの感情を和らげる力を持つ。ぐちをこぼすことで体の調整をしている。

呼吸器型（五種・六種）



前後型



五種：THE！できるビジネスマン



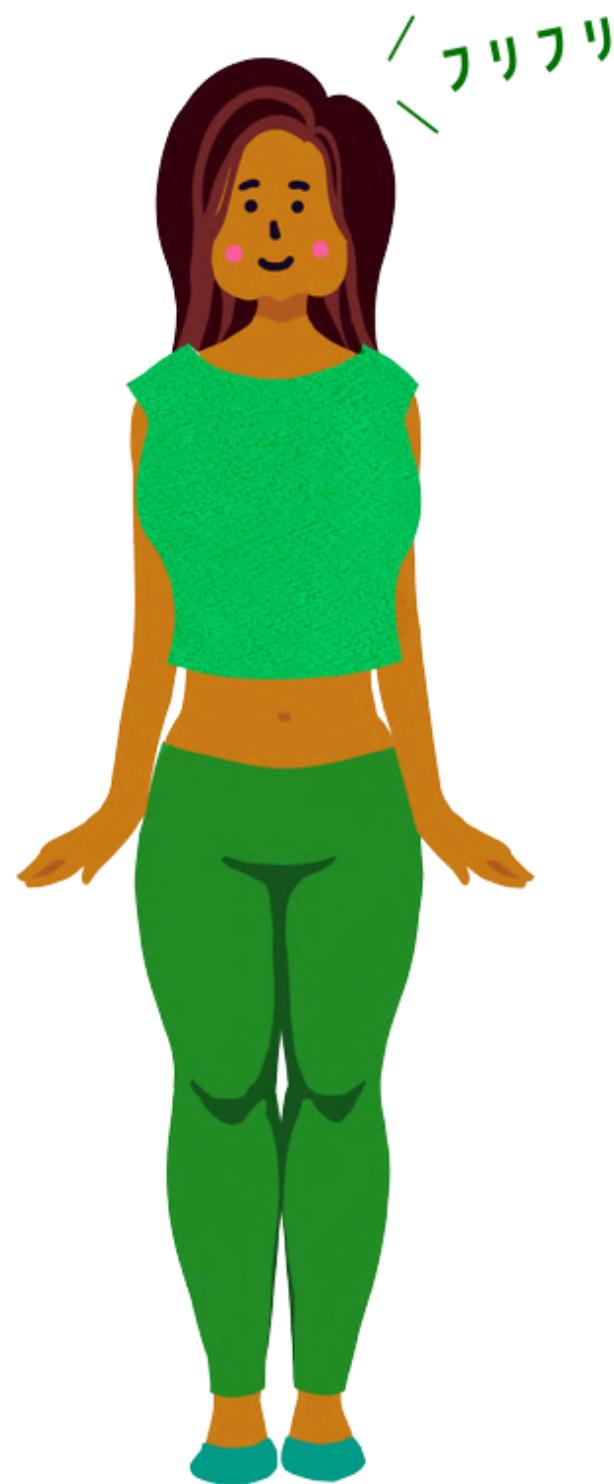
長所	テンポよくノリが良い、フットワークが軽い、アクティブ
短所	軽薄、安易、エモ弱い、スポーツバカ
向いてる	合理的スキーム設計、コスト管理要求の高い仕事
NG	コスパの悪い仕事全般
快の状態	テンポよく行動できる、心拍数が上がっている、刺激がある
不快の状態	ダラダラとすること、効率が悪い
体型	肩幅がっちりの逆三角形体型、胸板が厚い
顔つき	顔のエラが張っている、ホームベース型
特徴	とにかく行動的。動かないと頭も働かない、動くから考えられる、と言った方が正しい。合理性、効率性、コスパにこだわる経済人。筋肉がつきやすい。アウトドア付きで、所有欲求すら冒険心のところがある。同時並行ながら族。女性ならがっちり体型のボーイッシュ。動いていないと死んでしまう。ゆえに束縛されるのが非常に苦手。

六種：情熱的な口マンチスト



長所	独創奇抜、奇想天外、理想への情熱、トリッキーさがある
短所	超人願望・変身願望がある、基礎基本をやりたがらない
向いてる	エンタメ系の仕事全敗
NG	同じことを繰り返す仕事
快の状態	理想を語る、トリッキーな秘策を練る
不快の状態	現実を突きつけられる、変化がない状況
体型	お尻が下に落ちて引き気味、猫背で両肩が前に巻き込んでいる
顔つき	あごが細く尖っている
特徴	メンヘラになりやすい。夢想家で、口マンチスト。プレゼンスピーチで夢を語ったら右に出るものはいない。六種が権力を握ったら、間違いなく世界を揺るがす。非日常フェチで、理想は高いが地味な基礎練は嫌い。やるなら一気に結果を出したい。ドラえもんののび太はまさに六種。理想がなくなると死んでしまうって過言ではない。

泌尿器型（七種・八種）



捻れ型



七種：あくなき向上心を持つ勝負フェチ



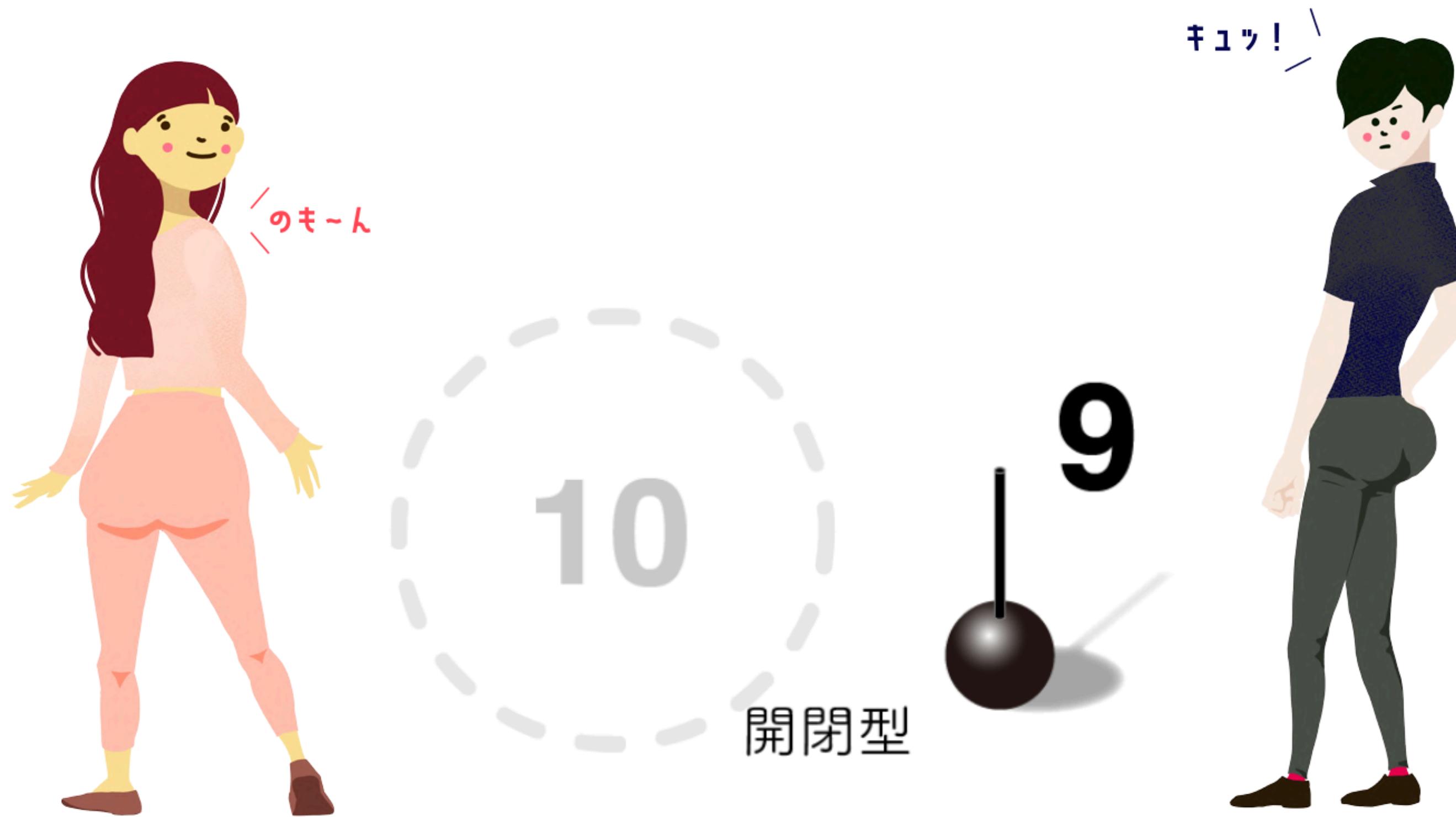
長所	挑戦的、アグレッシブ、高い向上心、人情派
短所	暴力的、高圧的、下品、勝ち負け意識しそう
向いてる	スリルの伴う仕事
NG	毎日が同じ刺激の仕事
快の状態	武勇伝を褒めたたえられる勝負に勝つ
不快の状態	張り合いのない状況、圧倒的に勝てない状況
体型	体幹や腰回りが丸太のように太い、肩が前後に揺れている
顔つき	外骨格が張っている、体の割に顔が大きい
特徴	勝負事が好きでとにかく勝ちたい。武闘派。高圧的。義理人情がある。見境なく反発し、天邪鬼になりやすい。上に立つと「俺についてこいや」気質になる人。無意味に身振り手振り声が大きい。戦う標的がはっきりしていないと元気が出ない。強い者にはペコペコして弱く、弱い者には強くなる。力関係がわからない相手の場合はその力を確かめるようにしてぶつかっていく。

八種：耐え忍ぶ弱者の味方

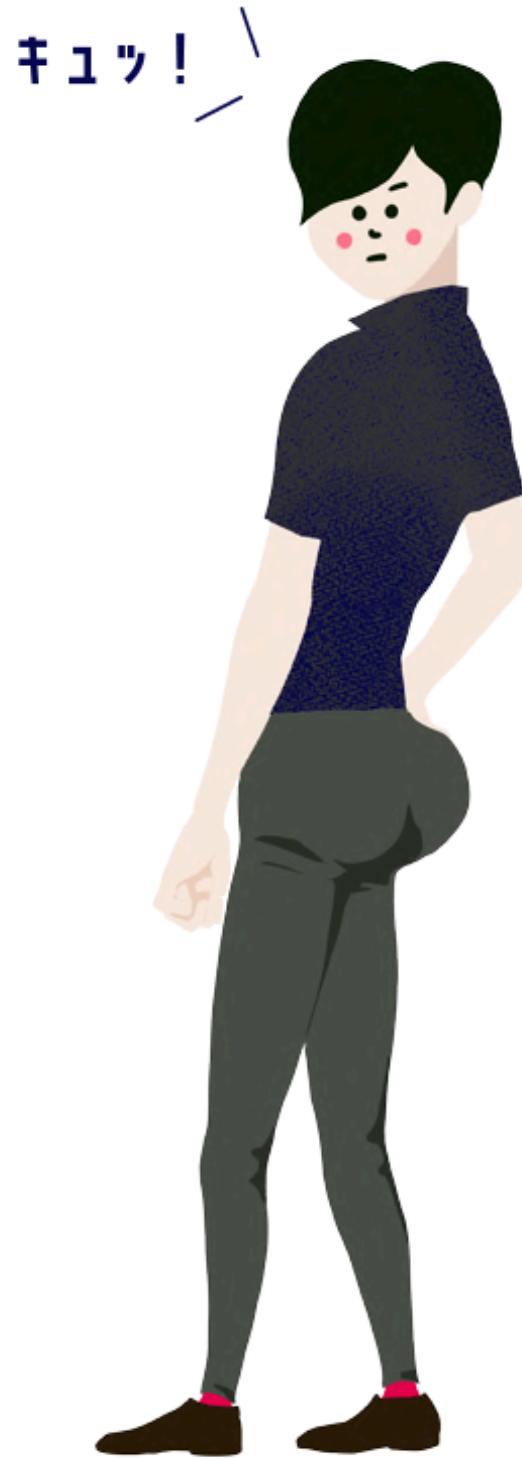


長所	差別しない、辛抱強い、縁の下の力持ち、律儀
短所	負けを潔く認めない、奇妙な正義感、個人プレイに走りやすい
向いてる	きつい下積みが必要な仕事
NG	下積みのいらない仕事
快の状態	逆境に耐えている状態
不快の状態	身近な人と比べて劣等感を覚える状況、耐えがいのない状況
体型	お尻が前後に捻れている、お尻を振りながら歩く癖がある
顔つき	顔の内側下半分が張ってる、おかめっぽいシルエット
特徴	勝ちたい七種に対し、負けたくない八種。強者よりは弱者に共感しやすい正義の戦士。権威は嫌い。縁の下の力持ち。他者に尽くして快感を覚える人。お世辞冗談は下手くそ。集団行動は苦手。勝ち気ではないが負けたくないため、オンリーワン志向。そのため、結局は忙しさや緊張感のある環境に身を置かないと元気が出ない。

生殖器型（九種・十種）

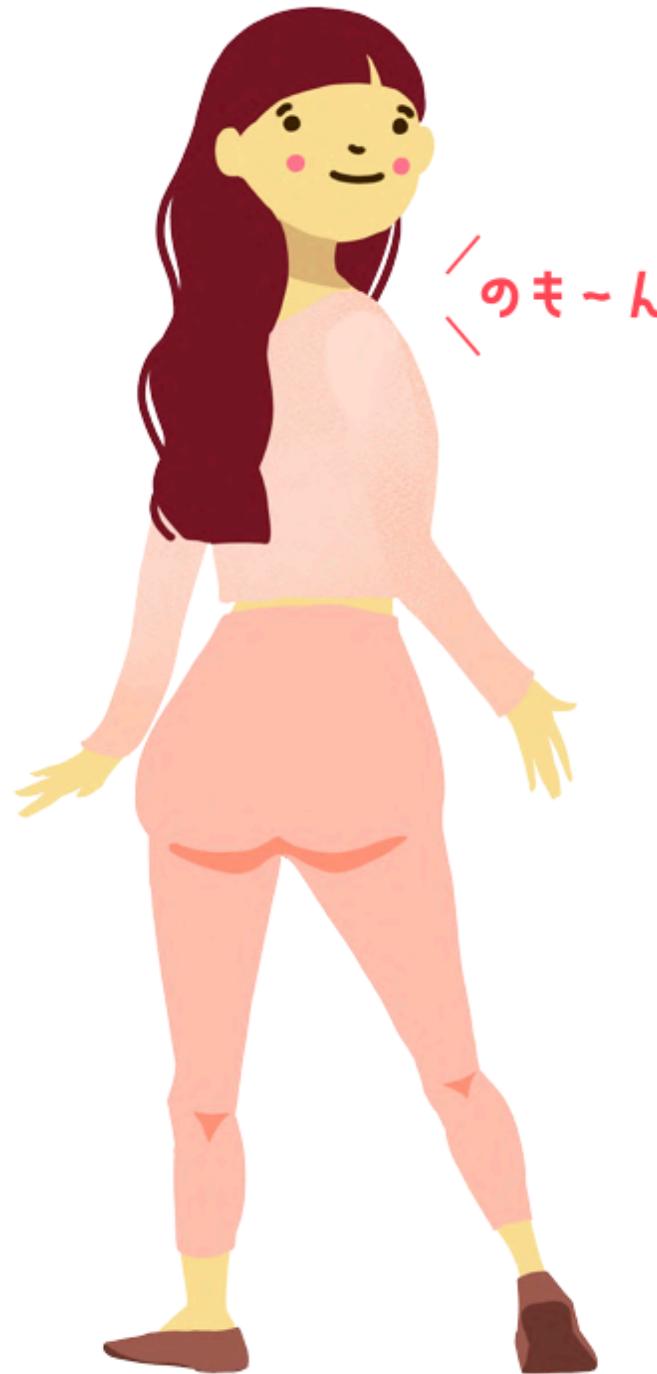


九種：一点集中の職人気質



長所	集中力、粘り強くぶれない、スピード感、直感力
短所	独裁的、独断的、断捨離下手、極端すぎ
向いてる	職人や技能職
NG	保守的な仕事
快の状態	集中している時、危機的状況
不快の状態	あからさまに褒められる、表面的なことを強いられる
体型	全体的に圧縮された印象でお尻が小さく引き締まっている
顔つき	全体的にパーツが真ん中に集まっていて顔が小さい
特徴	速度が速くて集中力が強い、カミソリのように鋭い人間。感情ばかりか眼光も鋭く、キリっと睨むと五種も七種も怯むくらいの、異常な恐ろしさを醸し出す。こうした鋭さや行動・考えの速度は全体癖随一。世界平和に興味はないが、同志へ注ぐ愛は天下無双。執着気質。生か死か。敵か同志か。中途半端な人には興味なし。寝食を忘れて集中没頭できる。

十種：抱擁力のある聖母キャラ



長所	包容力、調整力、母性、平和主義、全体は握力
短所	時折すごく遅い、身内に冷たい、忘れっぽい
向いてる	人前に立つ仕事
NG	裏方仕事全般、下請け仕事全般
快の状態	頼られている時、賑やかで平和な時
不快の状態	ずっと一人でいないといけない、全体像がわからない状況
体型	お尻がでーんと横に張り出して外へ広がっている印象
顔つき	顔のパーツが離れている、頭のはちが張っている
特徴	とにかく面倒見がよい。愛をたくさんの人振りまき、世話をする。頼られることが快感。逆に自分のこととなると全然で、例えば弱い者が理不尽に責められたら全力で庇いますが、自分が責められては手も足も出ない。九種とは反対で身内には冷酷。酔いも悪いもさっぱり忘れる忘却力がある。他人のことを許容しやすく、悪い奴という存在もほとんど認識しない。



体体癖 VS 顔体癖

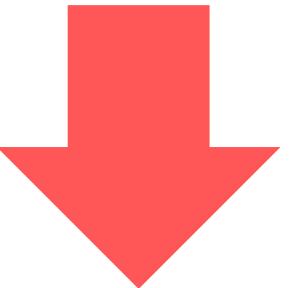
体癖と顔体癖の主従関係

体癖

感じたままの体本来の動きで、
感受性・動き方に影響する。
自分で変えることができない。

顔体癖

考え方や表現の仕方を司り、
状況や相手に応じて変化する。
ペルソナ的な役割を担う。



体癖から生まれる動きや要求を実行するために顔体癖が機能する。
これが、自身が丁寧に生きるための望ましい体癖と顔体癖の関係性。

例：えりの場合

体癖

六種

一種、四種

八種、九種

顔体癖

三種

八種、十種

五種



- 六種...理想を追い求めていないと廢人になる
- 一種・五種...論理的に理解したい。説明したい。薬膳は相性がいい
- 三種...甘いものが好き
- 四種...奥行きがあるものが好き（ケーキの情報が好き）
- 九種...追求したい
- 八種・十種...弱者の味方。世界平和

まとめ

- 人の性格は顔、体型、体格、体の動きに支配されている。
- 一人の人間の中でも、脳と体とで性格が異なることが多い。
- 体の要求や動きを実現させるために、脳の性格を活用すると心地よく生きることができる。