

初心者向け

身体・心の状態を一つで説明！

ポワヴェーガル理論

YouTubeライブ配信：<https://youtu.be/A5Zm-6Vd-w8>

Facebookライブ配信：日本メンタルコーチング学院

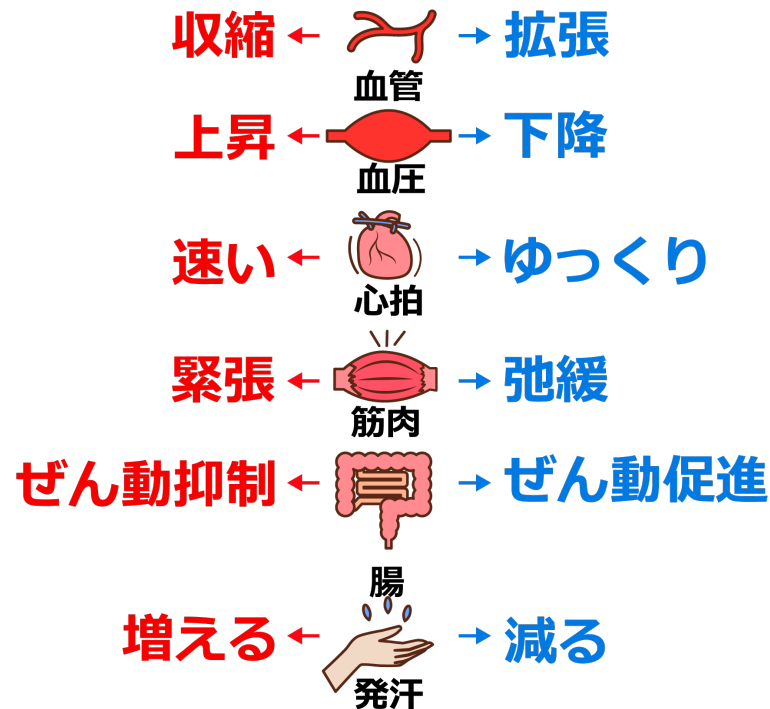
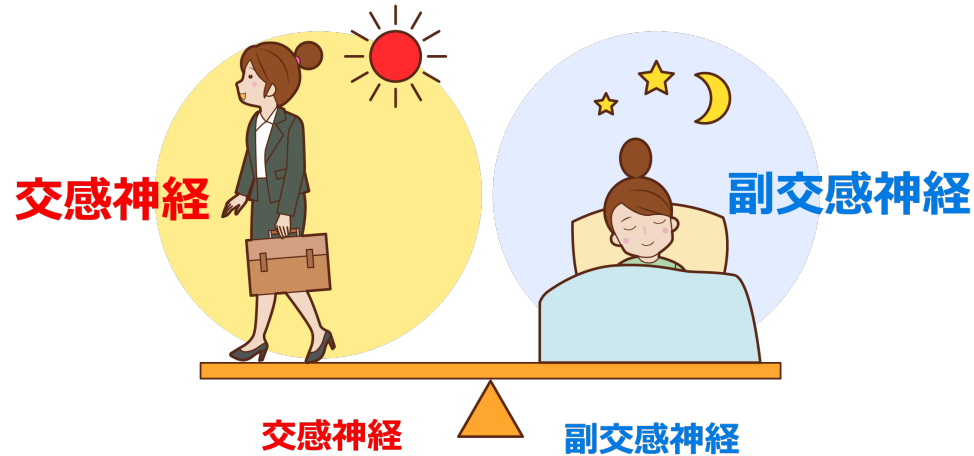
親子関係専門心理カウンセラー 三浦くみ子

従来の自律神経理論

この2つで調整している

活発なイメージ
少し興奮しているイメージ

交感神経
(アクセル)



副交感神経
(ブレーキ)

落ち着いているイメージ
穏やかなイメージ

新しい自律神経の考え方：ポリヴェーガル理論

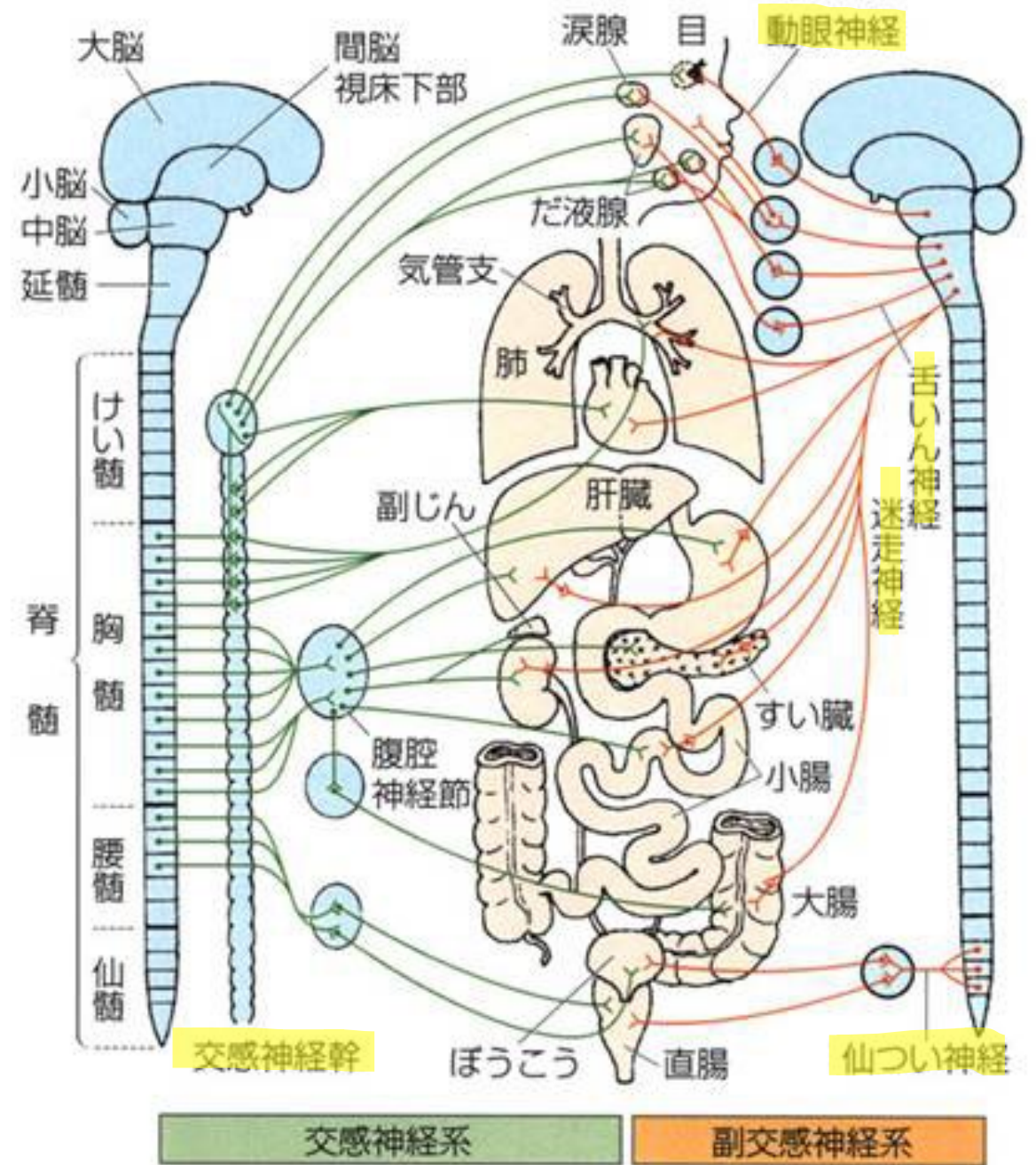
1994年 精神医学博士 スティーブン・ポージェスが提唱

- からだ全体の調整を自動的に（自律的に、意思関係なく）行っているのが「自律神経」
- 二元論から“ポリヴェーガル”へ
3種類が単体・もしくはMIXで時々刻々調整している
- 環境に対して生理反射を、脳～からだ全部の情報から行い身を守ってくれている（思考ではない）

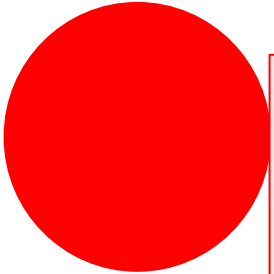
交感神経

腹側迷走神経
複合体

背側迷走神経
複合体



▲ヒトの自律神経系の分布



交感神経（戦うか逃げる、勝負神経、可動化）

身体: アクティブさ、力む、前のめり、動悸、息苦しさ、視野が狭い、脈が速い、内臓(消化管・泌尿器)は抑制、震える、発汗、口が乾く

思考: ～すべき、～はだめ、～しなさい、倒せ、負けるな、急げ、間違えるな、完璧であれ、やっつけろ、逃げ場所はどこだ、なんで？、避難しろ

感情: イライラ、怒り、憎しみ、闘争心、意地、負けたくない、回避、どっか行け、近づくな、焦り、恐怖、不安、怖い、そわそわ、追われている感覚

ポリヴェーガル理論においては迷走神経に注目

・副交感神経の中で8割を占めるのが「迷走神経」

迷走神経

腹側迷走神経（好奇心・つながり・安心・共にいる神経）

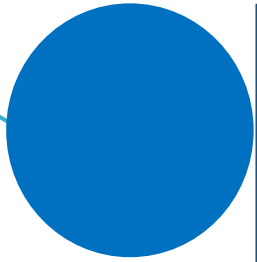
身体: 柔らかい穏やかな表情、落ち着いた脈拍・呼吸、笑顔、オープンな姿勢・態度、顔も声も動きも表情豊か

思考: わくわく、お楽しみ、やってみよう、ありがたい、どうにかなるな、それでいいな

感情: 平和、感謝、好奇心、愛、繋がりたい、嬉しい、守られ感、安心感、安全感、ゆだねる感じ、一体感、

ポリヴェーガル理論においては迷走神経に注目

迷走神経

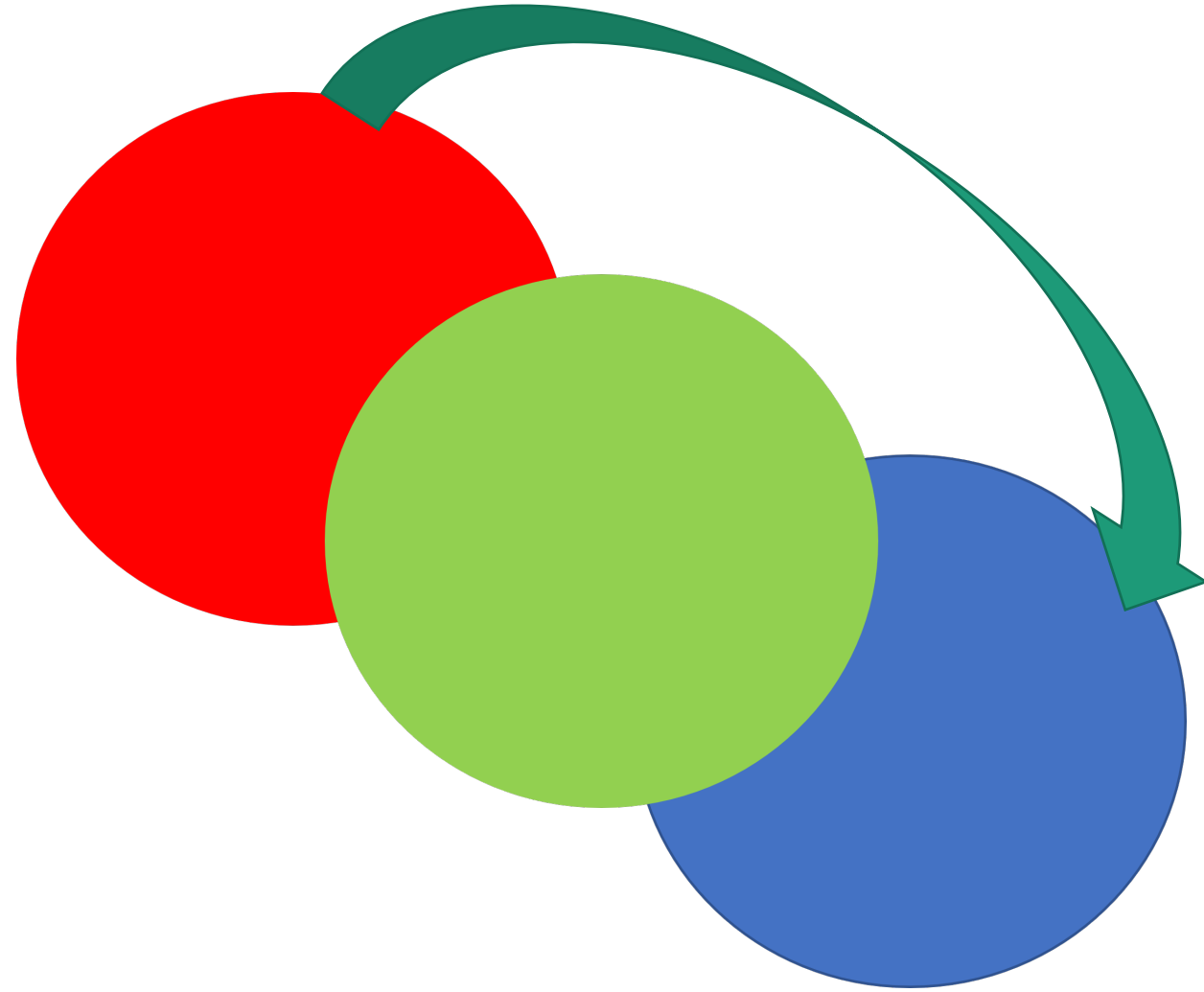


背側迷走神経（災難が去るまで固まる・省エネ・充電神経）

身体: 脱力、動きたくない、けだるい、倦怠感、注意力低下
見えにくい、聞こえにくい、失神、蒼白、声が小さい、表情
が乏しい、頭が真っ白、ため息

思考: もうだめだ、情けない、終わった、どうせ上手くいかない、一人になりたい

感情: 憂うつ、悲しみ、自暴自棄、無感情、無感動、孤独、
あきらめ、不信、途方に暮れた、死にたい、消えたい、

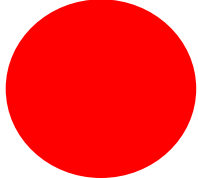


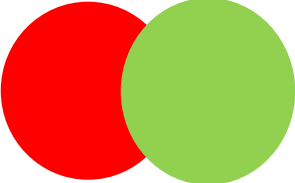
赤があまりに強くなって、
心身が壊れる・・・となると、
バーンと真っ青にされる
(これがシャットダウン・
動けなくなる状態)

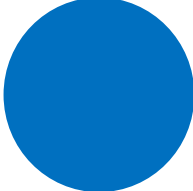
3つが時々刻々
自分の為に調整してくれている



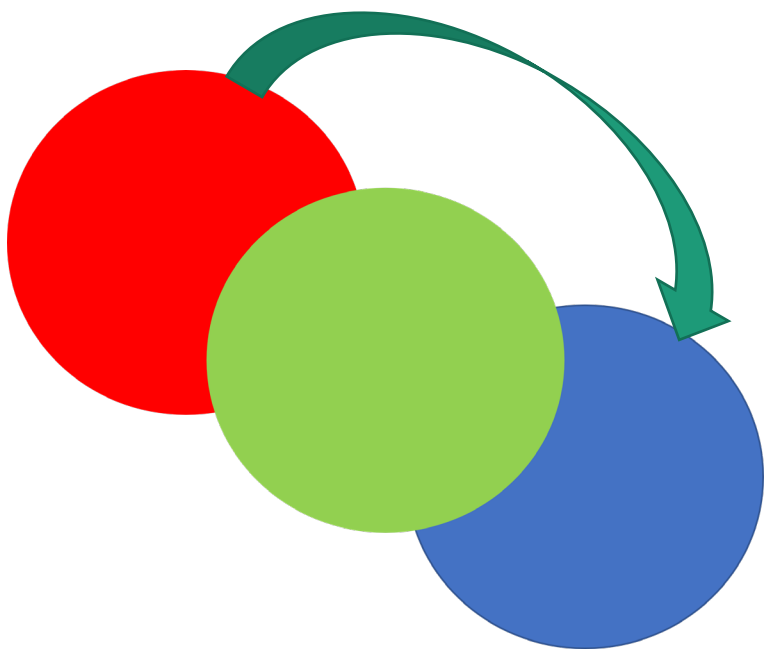
リラックスしている時は、**腹側迷走神経複合体**が
さかんに動いている、ということ。

寝坊した！ …  が高まる

あ、でもまだ間に合う …  が入ってきて、

あー、今日は嫌なお客さんと会うんだ…  が入る

それもあるって、朝起きたくなかったのかもな… 
(自分の気持ちに寄り添ったので緑が出る)



ポリ語で、自分のからだの状況・状態を
実況中継してみよう！

からだと**思考**と**感情**は**一緒**に動いている。
感情に気付かなくても、身体に出ていたり、
思考に出ていたり。

どこでも気付いた所と会話してみよう！
＝自分の自律神経と対話することになる。
＝分かってくれる(つながる)と  が
たくさん出てきて、落ち着いた状態になる。

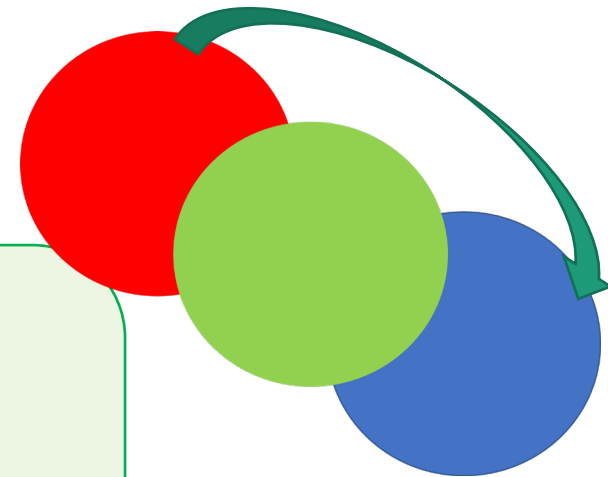
いかがでしたか？

自律神経失調症とか、うつ病という名前に
支配されてしまわず、

今この瞬間の自分のからだと向き合っていくことで、
自分のからだに優しくなれる。

自分に優しい●状態は、人と繋がる安心感で、
居る場所全体に波及していきます。

ご清聴ありがとうございました。



もっとポリヴェーガル理論を知りたい！
もっと神経について知りたい！

有料のセミナーをやります。(2月～)
お知らせが届くように、LINE登録をお願いします。

また、三浦くみ子は特に、
「発達障がい×ポリヴェーガル理論」
「アダルトチルドレン×ポリヴェーガル理論」
「子育て×ポリヴェーガル理論」をお伝えしていきます。