

子どものSOS 3つの防衛反応

《怒り・悲しみ・不安》などの不快な感情を安全に抱えられない。
= 適切な言語表現とつながっていない。

交感神経
(アクセル)

『逃げる』防衛スタイル

不安や罪悪感・劣等感・困惑などを抱えきれず
その事実から「逃げる」気持ちを行動で表現

- ・ウソをつく。他人のせいにする。
- ・嫌な事は考えないで楽しい事だけする
- ・学校、家から逃げる。

『たたかう』防衛スタイル

「うるせー」「くそばあ」「あっちいけ！」など
不安・劣等感・困惑を暴言で表現

- ・にらむ、暴言を吐く、家庭内暴力
- ・戦わずにはいられない
- ・孤立は嫌なので、さらに乱暴になる

『固まる』防衛スタイル

大事に育てられてきている子どもに多く、大人が扱いやすい
「良い子」となり、何も表現しない

- ・親や周りの人の感情を読みとり、自分の感情に蓋をして感じないようにする
- ・いじめ、自傷行為、爆発的暴力行為



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」

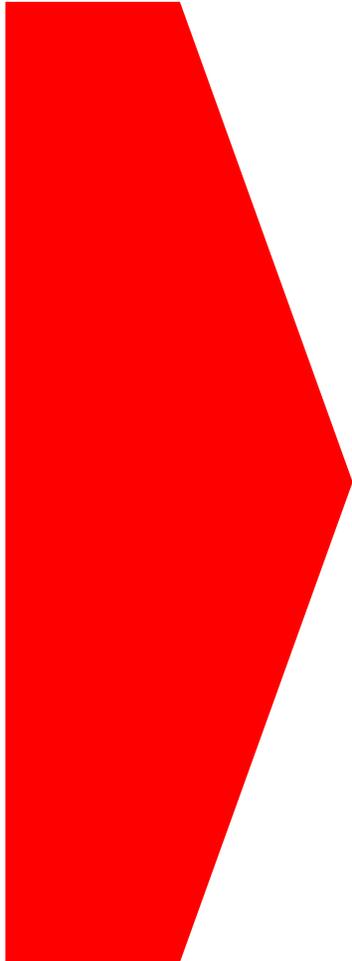
身体(からだ、行動)
思考(考え、思いつき)
感情

全部つながっている

- 意識的に考えるよりも前に、環境に対して生理反射を起こして、身を守ってくれている

従来の自律神経理論

交感神経
(アクセル)



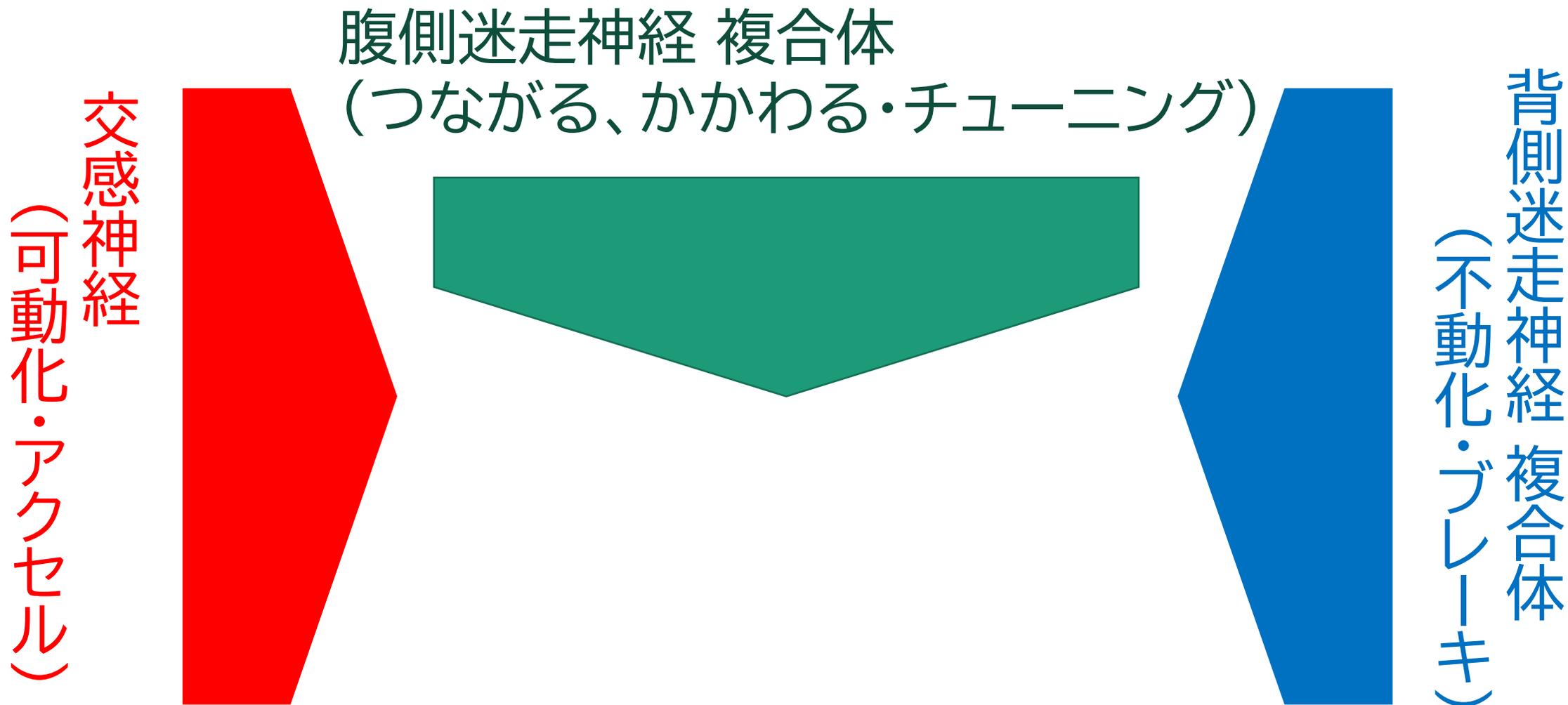
この2つで
調整している



副交感神経
(ブレーキ)

ポリヴェーガル理論

哺乳類では3つの神経モードで調整している！



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」

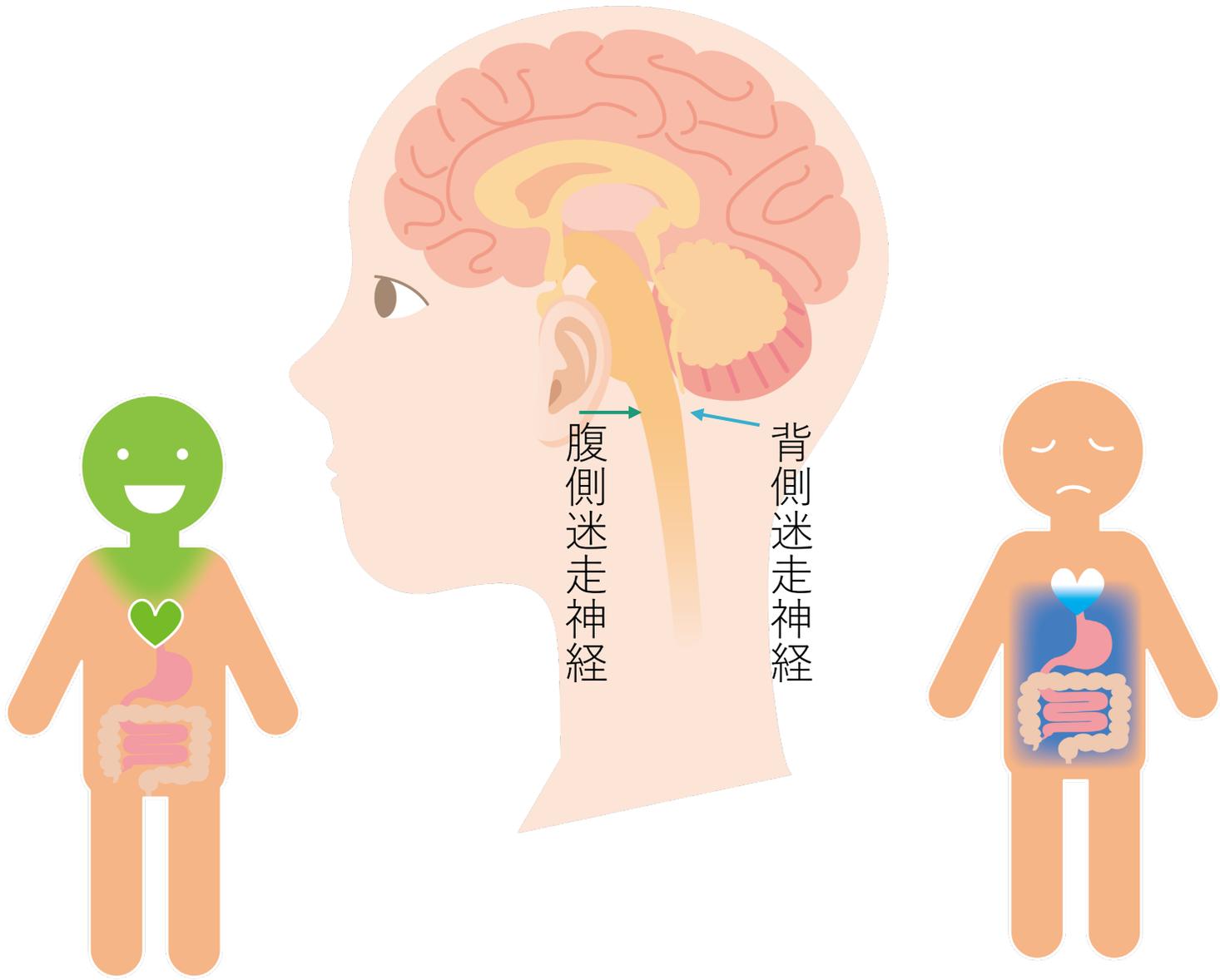
迷走神経

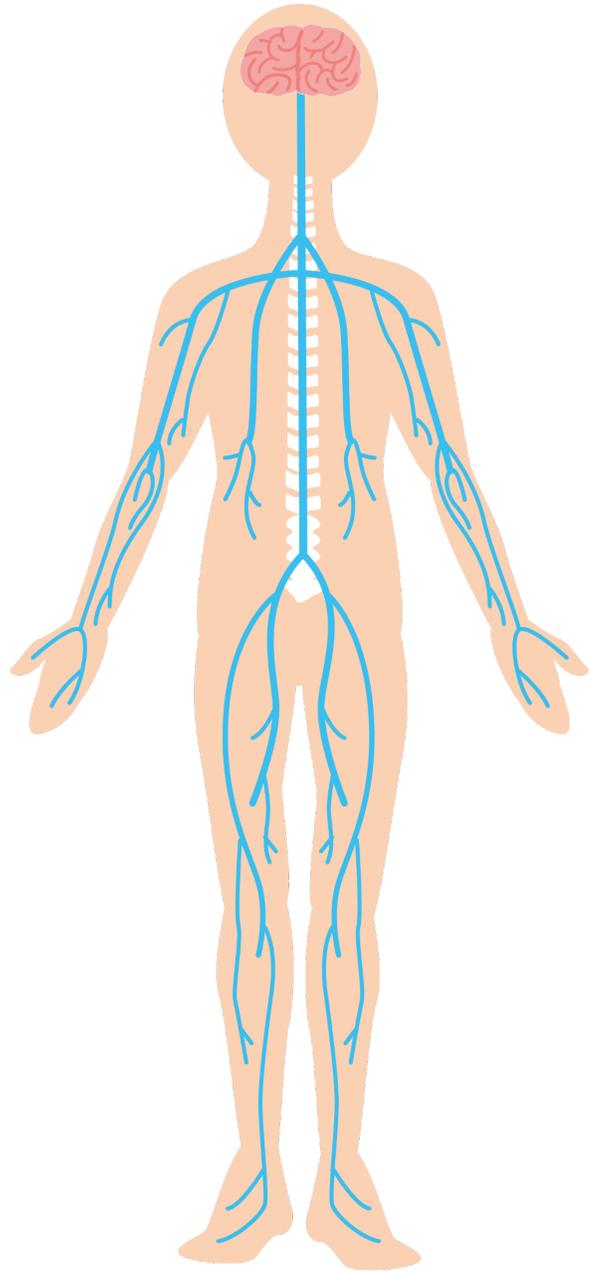
腹側迷走神経（安全なブレーキ・チューニング）

- ・哺乳類だけ
- ・新しい
- ・有髄なので高速伝達
- ・機敏な反応

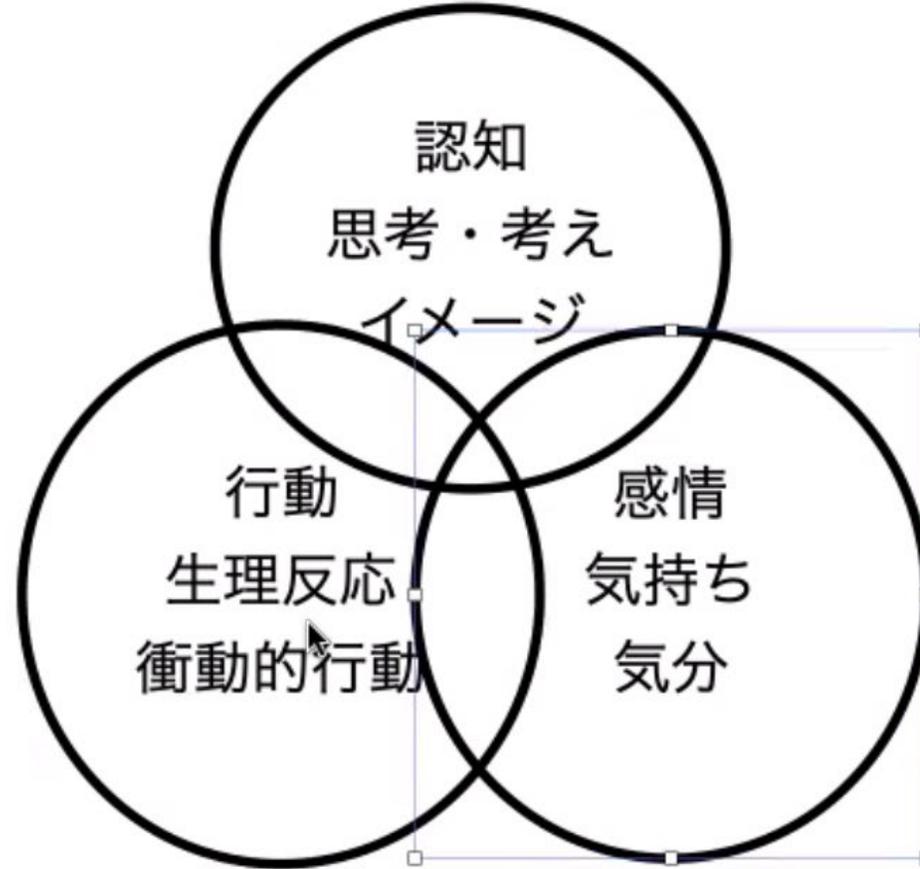
背側迷走神経（危険なブレーキ・シャットダウン）

- ・は虫類と共通
- ・古い
- ・無髄なので、伝達が遅い





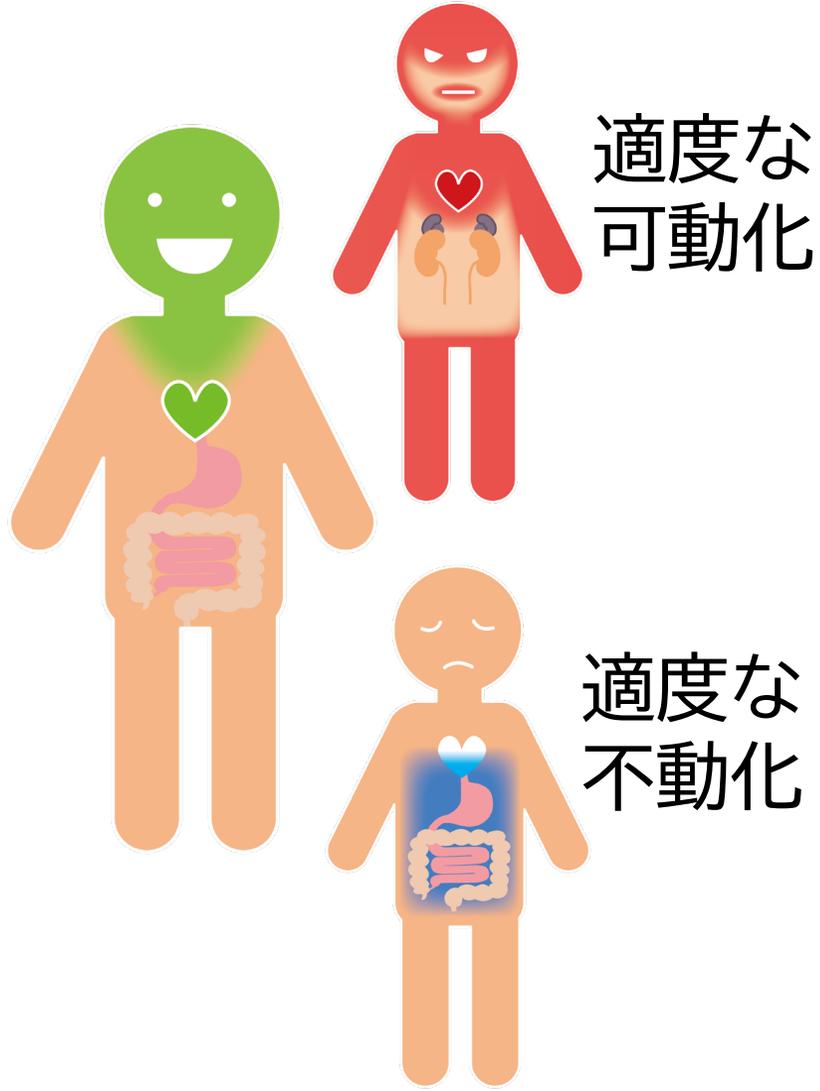
認知（考え）も感情（気分）も衝動行動も生理反応



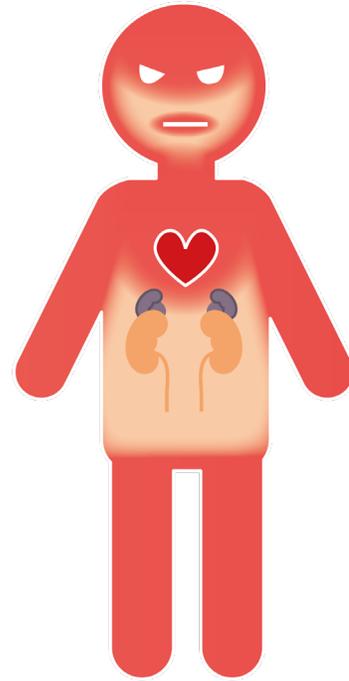
認知・感情・行動は
独立していない
相互作用
関連している

神経系が何を感じるか？

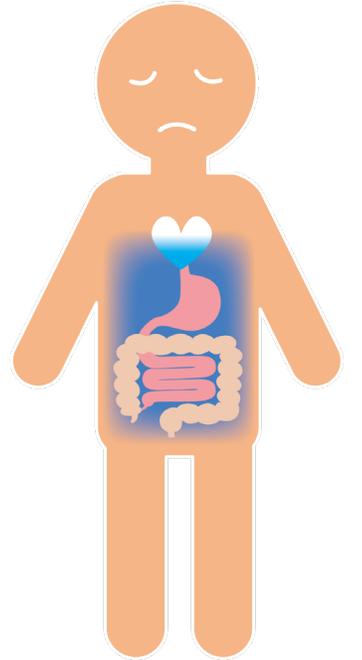
「安全」と検知したら・・・



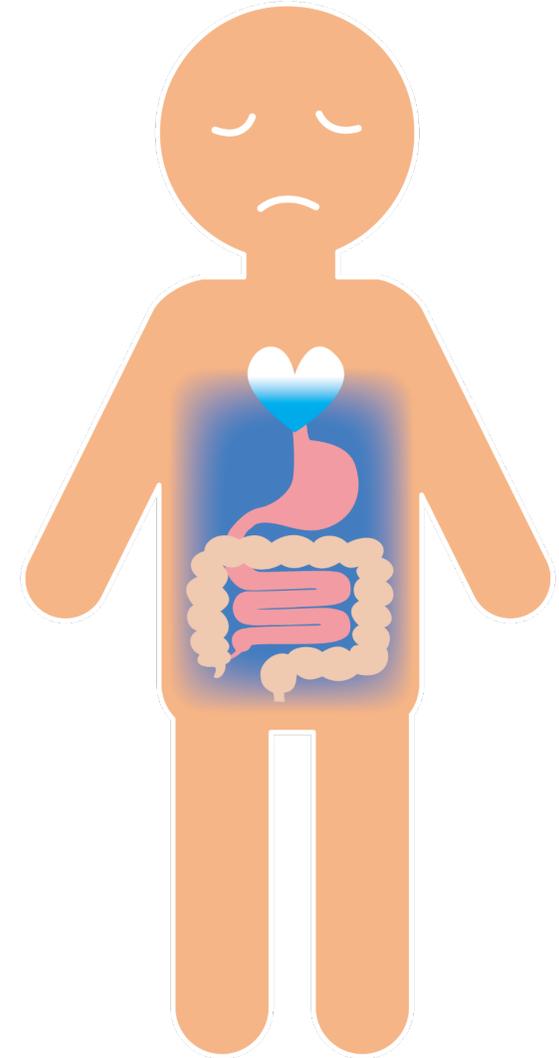
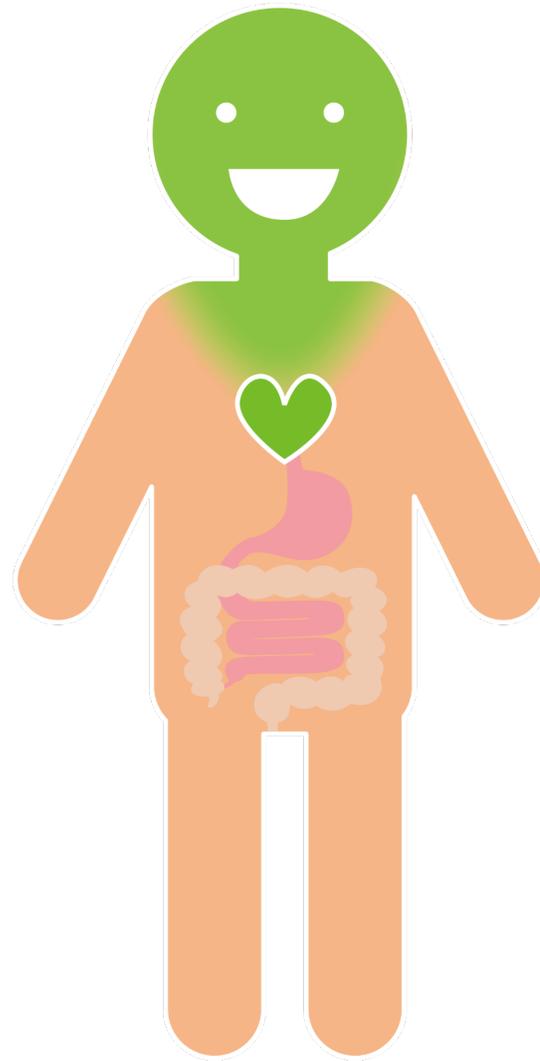
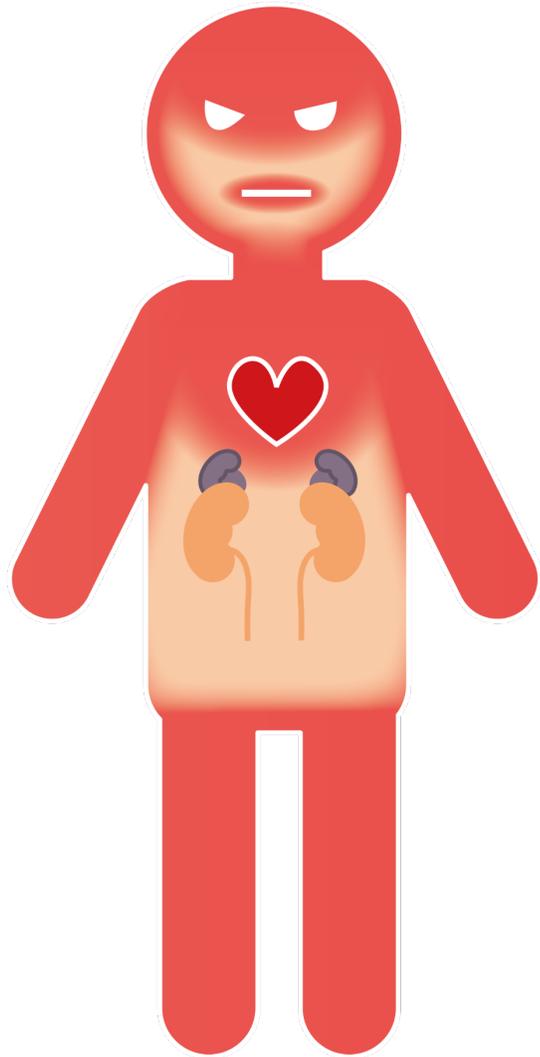
「危険」と検知したら・・・



「死の脅威・社会的死の脅威」と検知したら・・・



「安全感」が かなめ！！



困ったら、助けを求めていい、言ってもいい
→助けてくれる→「何かあっても大丈夫！安全感」
この繰り返しの経験→極端な赤や青にならないでいい。

