

ストレスケアのリラクゼーション

b 臨床心理士(日本) 嶋﨑 惠子



きびしい自然の中で サバイバルする動物たち

自律神経 と 2つの神経系

内臓器官や全身の血管などに分布して、

心臓や胃腸のはたらきや血圧や体温などを調節、 私たちの生存と健康を支えている。

状況に合わせて、相反してはたらく2つの神経系

交感神経 ᡨ 副交感神経

闘うか、逃げるか



ここらでひと休み。。。 気持ちいいニャ~



自律神経

☆ 交感神経

敵が迫ってきた! 何かアクション 起こさなくては!

「闘うか、逃げるか」

闘うモード



副交感神経

安心してもいい 休んで大丈夫

「エネルギー回復」

休息モード

自律神経

☆ 交感神経

心拍数、血圧上昇 酸素をたくさん取り込み 活動にそなえる(筋緊張も) 血管収縮し皮膚表面 から 血液を引く(ケガに 備える) 胃腸のはたらき抑制 排尿、排便も抑制

「闘うか、逃走するかし 闘うモード



副交感神経

心拍数、血圧低下 唾液の分泌 胃腸の消化促進 血液を抹消血管へ送る 免疫系統の機能回復 筋緊張がゆるむ 眠くなる

「エネルギーの回復」 休息モード

ストレスに耐えられなくなると,自律神経が不調になる

自律神経には2つの神経があり,両方が働いて心身のバランス を保っている

交感神経:働いたり,戦ったりする,戦闘モード

副交感神経:のんびりした時に働く、お休みモード

ストレスが長く続くと, しだいに,<mark>お休みモード</mark>に 戻りにくくなる ストレス こうら 副交感神経 おか、体みモード おり、休みモード

出典:田中和代「子どものためのリラクゼーション」

新型コロナウィルス



どこに敵が出没するかわからない。 いつになったら闘いが終わるのかもわからない。

•



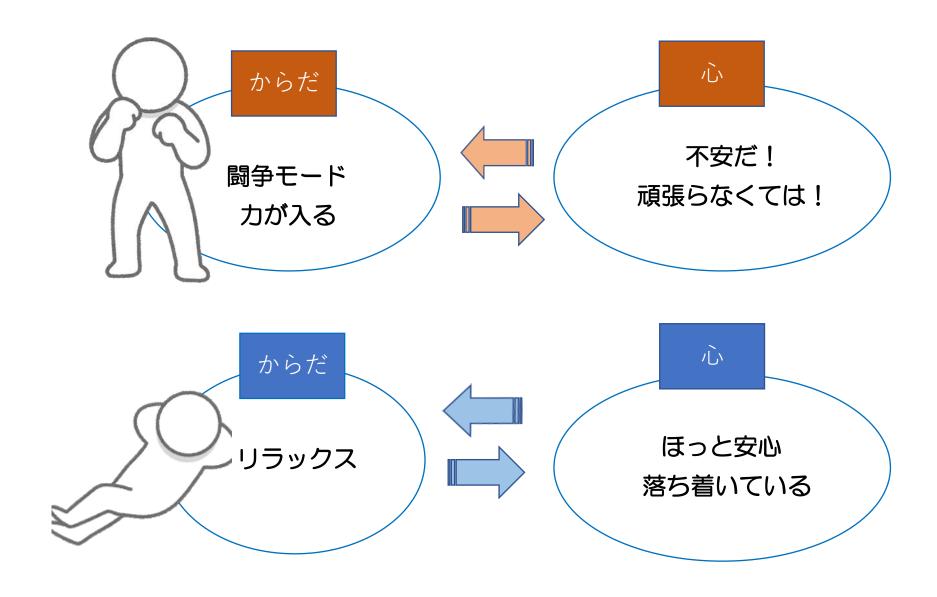
・・・だからと言って、

24時間「闘うモード」では、 心も体ももちません。

「休息モード」も取りいれていきましょう。

そうは言っても・・・ 安心できないのに、 休息モードなんて無理だわ

心とからだの関係



リラックスのヒント

Time.

- > 呼吸で
- > 動作で
- > イメージで
- > その他、いろいろ 自分に合う方法を見つけて

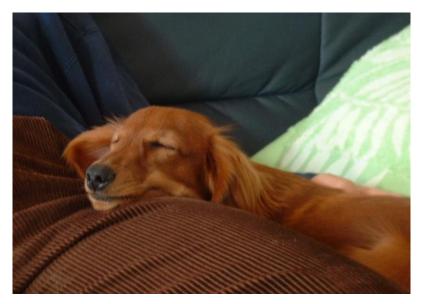


呼吸・・・いつでもどこでも

吸う息 → 闘うモード 緊張

吐く息 → 副交感神経がオン リラックス

大きな安堵のため息 「ふーーっ」と声も出して、 ゆっくり吐いてみましょう。



バスの座席に座った途端 「フーッ」と喉を鳴らしてリラックス

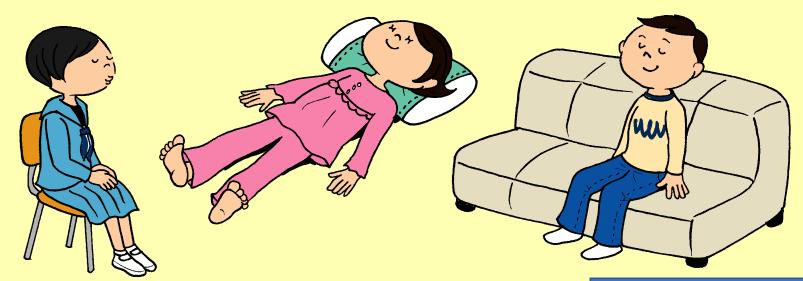
⑤ 10秒 呼吸法

- ① 肩の力を抜いて、楽な姿勢で座りましょう
- ・足はゆるく投げ出し、背は椅子に軽くもたれる
- ② 静かに目を閉じる
- ③ 1、2、3と3つ数えながら鼻から息を吸い
- ④ 4でかるく止め、
- 5 5、6、7、8、9、10・・・と、
- ・少しずつ口から「フーッ」とゆっくり吐く
- ・吐きながら体の緊張がゆるむ感じも味わう
- ⑥ この③~⑤を10~15回繰り返す
- ⑦ 最後にグーパー、肘の屈伸などで体を覚ます

呼吸法で体をゆるめると,心もゆるみます

息をゆっくりと吐くことで,副交感神経がよく働き, リラックスできます

●呼吸法の姿勢 楽な姿勢で行います



出典:田中和代「子どもの ためのリラクゼーション」

③ 動作でリラックス

漸進性弛緩法

"ギューッふわぁ体操"

「力を抜こう」と思っても意外にむずかしいもの。 そこで、その逆、ギューっと力を入れるから始めます。

【 $f \rightarrow L$ 腕 \rightarrow 背中 \rightarrow 肩 \rightarrow 首 \rightarrow 顔 \rightarrow 全身】

- ① まず全力でギューっと力を入れる動作。 10秒位そのまま、緊張した感じを意識する。
- ② 入れていた力をふっと抜く。
- ③ 「ふわぁ~」20秒位、力が抜けた感じを味わう。
- ①~③をパーツごとに繰り返していきます。
- ④ 最後に、まとめて全身で"ギューッふわぁ"

る イメージでリラックス

自律訓練法 Autogenes Training by Dr. Schulz (Berlin)

- ・イメージの力を使い、自分でリラックス状態を つくるトレーニング法。
- ・ドイツではプライマリーケアとして保険適用。

・日本でも心療内科等で心身症やパニック障害の治療、 健康な人のストレス・マネジメント法としても。

「落ち着く場所」 safe place

実際に行ったことがある場所でも、想像上の場所でも、 あなたが、安心して、気持ちが落ち着く場所というと どんな場所が思い浮かぶでしょうか? 1つ選んでみてください。

目を閉じて、今、そこにいるように感じてみてください。

- * 何が見えますか?
- * どんな音が聞こえますか?
- * 肌で触れる空気の感じはどんな感じですか?
- * どんな匂いがしますか?

そのイメージに思い出しやすい名前をつけておきましょう。 例) 陽だまりの縁側



つながって安心、リラックス

- ・副交感神経には、2つの神経系がある 背側迷走神経=休息モード 腹側迷走神経=つながりモード
- ポリヴェーガル(多重迷走神経)理論(1994)

アメリカの神経科学者 S. Porges博士 生物の進化での自律神経の発達に目を向け 哺乳類以降に備わった、この新しい神経系に注目

生物が身を守るモード



【太古の魚類 5億年前】

背側 迷走神経

フリーズ (不動)

休息モード (エネルギー回復)

【硬骨魚 4億年前】

副交感神経

交感神経

逃げる・闘う モード

【哺乳類 2億年前】

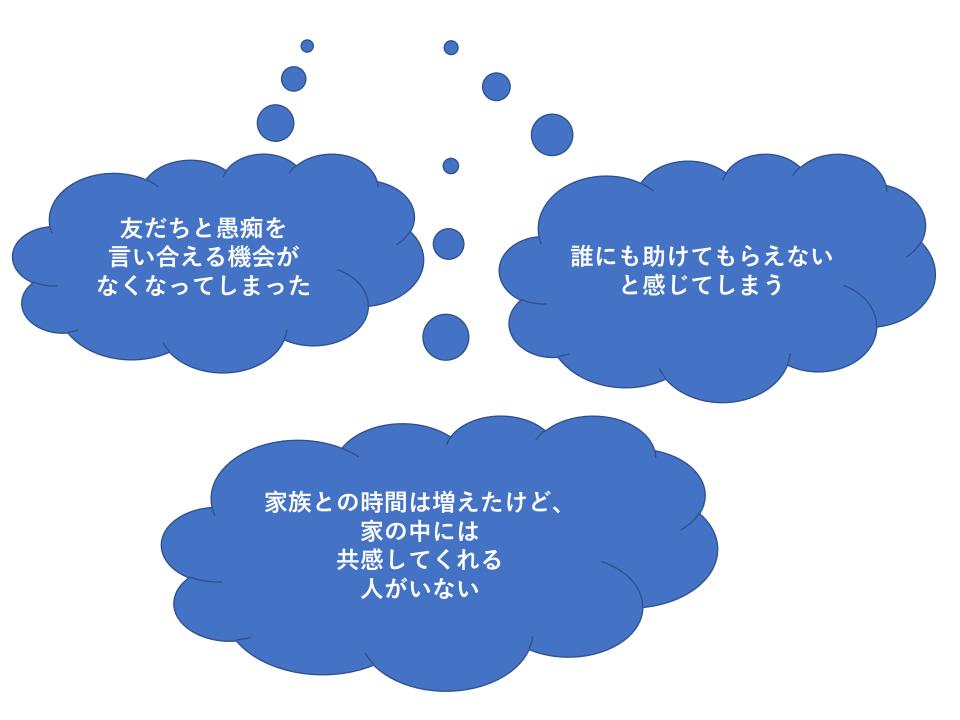
腹側 迷走神経

つながりモード



つながりモード(腹側迷走神経)のはたらき

- ヒトは他者とつながって問題解決しようとする動物
- つながりモード
 - → 顔の表情や向き、声のトーンを調節 (敵ではないことを知らせるコミュニケーション)
 - → 「安心してよい相手」と確認できると
 - → 「闘うモード」が抑制される 一緒にいることでリラックス
- 他者とのつながりでは、時には交渉も必要。つながりモードは「闘うモード」の出し方も調節する。



誰かとつながっていると思えること

- ●「自分の心をひとりぼっちにしない」と心に決める
- ●ちょっとした顔見知りを思い浮かべる
- ●好きな人、好きだった人、憧れの人の名前を集め、一人一人イメージする。本や映画の中の人でもいい。
- ●助けてくれるのは「人」でなくてもいい 好きなキャラクターは?昔飼っていたペットは?
- ●SNSを活用する(リスクから身を守りつつ)
- ●サポート情報を集める(そして書き出してみる)

などなど

伊藤絵美『セルフケアの道具箱』より



ご清聴ありがとうございました