

よく分かる！臨床に役立つ！

ポリヴェーガル理論 おさえるべき 三大視点

Copy right 2019
メンタルサポート i Balance 吉井佐和子

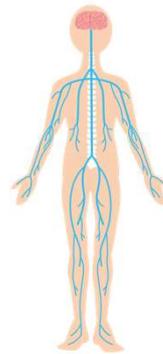
まずは 復習&確認

- (1) ポリヴェーガル理論とは
- (2) なぜ今、注目されているか
- (3) 間違いやすい
3つのポイント

(1) ポリヴェーガル理論とは

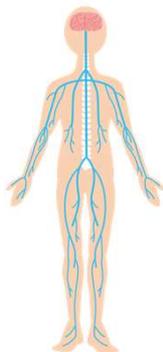
- ・1994年、精神医学博士の
スティーブン・ポージェスが 提唱
- ・自律神経の新しい理論
- ・副交感神経の8割を占める
「迷走神経(ヴェーガル)」に注目
- ・「ほ乳類は ポリヴェーガルである」
(多重迷走神経)

自律神経とは



- ・体温、血圧、消化、排泄、睡眠
リズムなど、からだ全体の調整
を、自動的(自律的)に行って
いる神経系
- ・健康を語る時、外せない存在
- ・心の状態にも影響する

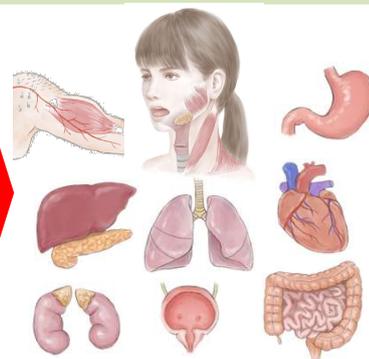
迷走神経とは



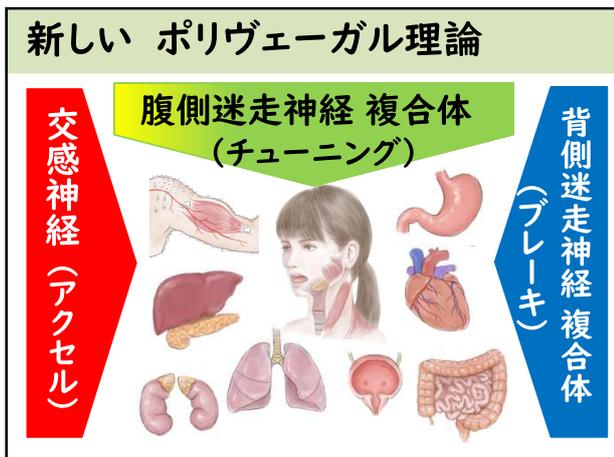
- ・迷走神経(ヴェーガル)は、
自律神経の中でも、
巨大で重要な神経
- ・副交感神経の8割が迷走神経
- ・脳～心臓～腸(第2の脳)を
双方向につなぐ

従来の自律神経 理論

交感神経
(アクセル)



副交感神経
(ブレーキ)



(2) なぜ今、注目されているか

- ・ストレス反応やトラウマ反応について、**精神生理学、神経生理学的**に説明をつけた。
- ・**ソマティック (身体志向) セラピー**の科学的根拠として、広く注目された。
- ・トラウマ反応や 解離を、**神経系の防衛メカニズム**として説明づけた。

日本でも、徐々に注目、広がり

初の日本語訳本
(2018年)

ポリヴェーガル理論入門
心身に及ぼす安全な効果と経路

日本人による解説書
(2019年)

「ポリヴェーガル理論」を読む
からだ・こころ・社会

(3) 間違いやすい 3つのポイント

要注意

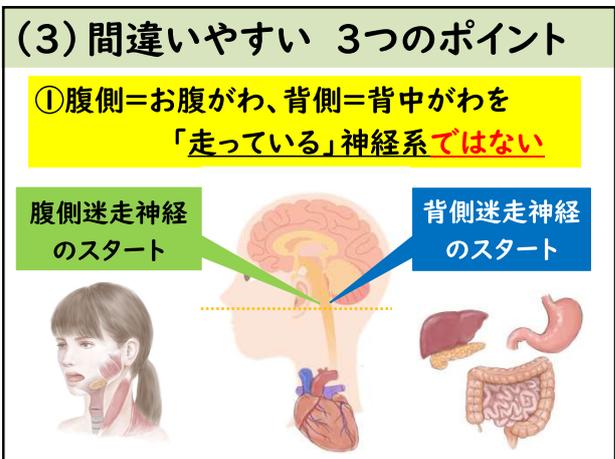
- ・「**腹側迷走神経 複合体**」
- ・「**背側迷走神経 複合体**」

(3) 間違いやすい 3つのポイント

要注意

- ・「**腹側迷走神経 複合体**」
- ・「**背側迷走神経 複合体**」

- ①腹側=お腹がわ、背側=背中がわを「**走っている**」神経系**ではない**。
- ②一種類の神経ではなく、**複数の「複合体**」。
- ③副交感神経が「背側系」と「腹側系」の**2つに分かれるのではない**。



(3) 間違いやすい 3つのポイント

② 種類の神経ではなく、**複数の「複合体」**

腹側迷走神経複合体

(3) 間違いやすい 3つのポイント

③ 副交感神経が「背側系」と「腹側系」の2つに分かれるのではない

副交感神経 ≠ 迷走神経

副交感神経	迷走神経	腹側迷走神経複合体	背側迷走神経複合体
顔面神経 舌咽神経		顔面神経 舌咽神経	
	【腹側迷走神経】 ・ほ乳類だけ ・新しい ・有髄の ・機敏な	【腹側迷走神経】 ・ほ乳類だけ ・新しい ・有髄の ・機敏な	【背側迷走神経】 ・は虫類等と共通 ・古い ・無髄の ・植物性の
		三叉神経 副神経	
	【背側迷走神経】 ・は虫類等と共通 ・古い ・無髄の ・植物性の		【背側迷走神経】 ・は虫類等と共通 ・古い ・無髄の ・植物性の
	動眼神経 骨盤神経		

(3) 間違いやすい 3つのポイント

交感神経 (アクセル)

腹側迷走神経複合体 (ブレーキ)

背側迷走神経複合体 (ブレーキ)

まずは 復習&確認

(1) ポリヴェーガル理論とは

(2) なぜ今、注目されているか

(3) 間違いやすい
3つのポイント

よく分かる! 臨床に役立つ!

**ポリヴェーガル理論
おさえるべき 三大視点**

Copy right 2019
メンタルサポート i Balance 吉井佐和子

ポリヴェーガル理論
おさえるべき 3大視点

【1】 3つの神経モード
【2】 「安全感」が要(かなめ)
【3】 「トラウマ反応」の理解

ポリヴェーガル理論
おさえるべき 3大視点

【1】 3つの神経モード
【2】 「安全感」が要(かなめ)
【3】 「トラウマ反応」の理解

【1】 3つの神経モード

交感神経 (アクセル)

腹側迷走神経 複合体 (チューニング)

背側迷走神経 複合体 (ブレーキ)

【1】 3つの神経モード

交感モード

腹側モード

背側モード

アクセル

チューニング

ブレーキ

【補足】神経モードの色設定について

	腹側系	交感系	背側系
i Balance	緑	赤	青
例①	緑	黄	赤
例②	緑	黄	紫

交感神経系の「赤」

色彩心理学では

- ・エネルギー
- ・生命力
- ・熱、ホット
- ・活発、興奮
- ・緊張、危険
- ・怒り、争い
- ・攻撃的

背側迷走神経系の「青」



色彩心理学では

- ・鎮静、抑制
- ・冷静、クール
- ・知性
- ・憂うつ
- ・ゆっくり
- ・睡眠促進
- ・孤独、寂しさ

腹側迷走神経系の「緑」



色彩心理学では

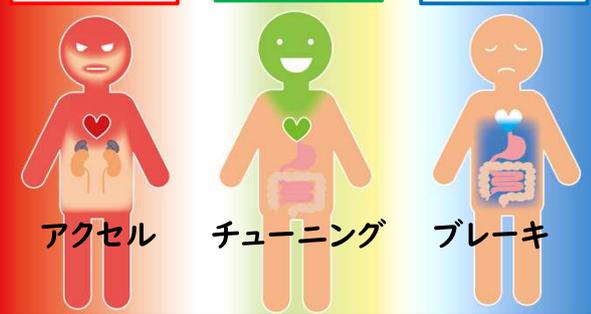
- ・中間色
- ・バランス
- ・自然、草木
- ・平和、安全
- ・リラックス
- ・落ち着き
- ・若さ、新鮮

【1】3つの神経モード

交感モード

腹側モード

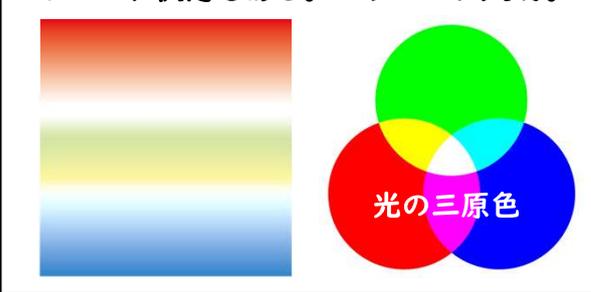
背側モード



アクセル チューニング ブレーキ

【1】3つの神経モード

3つは グラデーションで働く。
ブレンド状態もある。バランスが大切。



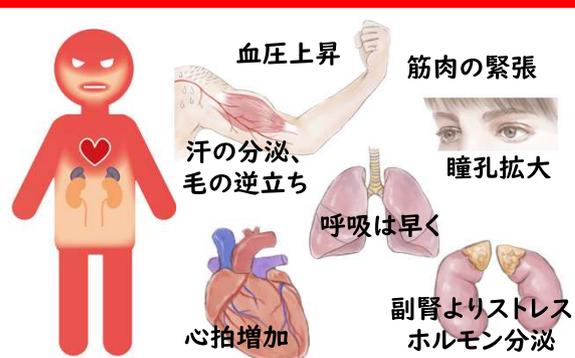
光の三原色

交感神経系の 交感モード



- ・アクセル(可動化)
- ・闘うか、逃げるか
- ・緊張、興奮、覚醒
- ・過剰活性→パニック、キレル、躁状態

交感神経は 全身を「闘争/逃走」へ



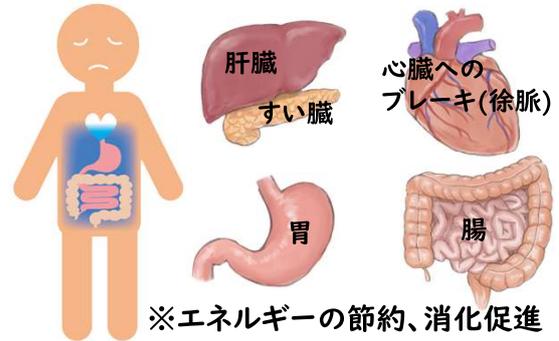
- ・血圧上昇
- ・筋肉の緊張
- ・汗の分泌、毛の逆立ち
- ・瞳孔拡大
- ・呼吸は早く
- ・心拍増加
- ・副腎よりストレスホルモン分泌

背側迷走神経 複合体の 背側モード



- ・ブレーキ(不動化)
- ・休む、蓄える
- ・休息、消化、鎮静
- ・緊急事態の
うつ、解離、凍りつき

背側系は「横隔膜より下」を調整

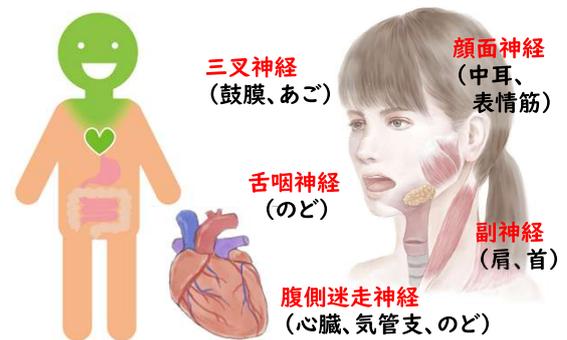


腹側迷走神経 複合体の 腹側モード



- ・チューニング
(高性能で微細な調整)
- ・関わる、つながる
(社会的関与)
- ・安全を感じた時に
活性化

腹側系は「横隔膜より上」を調整



腹側系による「チューニング」

・ヴェーガル
ブレーキの強弱で
心拍を調整



・アイコンタクト

- ・そしゃく
- ・のみこむ
- ・発声、歌、
声の抑揚
- ・呼吸

・音声を
聞き取る、
聞き分ける

・やさしい
表情を作る

・肩や首を やわらかく動かす

【1】3つの神経モード

交感モード



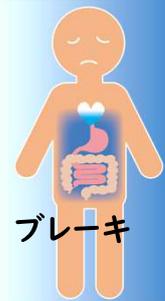
アクセル

腹側モード



チューニング

背側モード



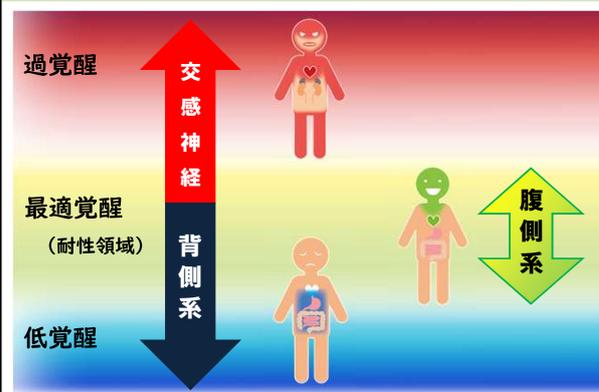
ブレーキ

【1】3つの神経モード

◆対人援助や 自己調整 のために

- ・自分や相手が、今 **どんな神経状態にあるか**を観察する。
- ・**神経状態を踏まえた対応**をする
(その状態に合わせるか、調整を試みるか)
- ・**カラダ(神経状態)が落ちつくと、ココロも落ちつく** ことがよくある。

「覚醒レベル」で並べると



ポリヴェーガル理論 おさえるべき 3大視点

- 【1】 3つの神経モード
- 【2】 「安全感」が要(かなめ)
- 【3】 「トラウマ反応」の理解

ポリヴェーガル理論 おさえるべき 3大視点

- 【1】 3つの神経モード
- 【2】 「安全感」が要(かなめ)
- 【3】 「トラウマ反応」の理解

【2】「安全感」が要(かなめ)

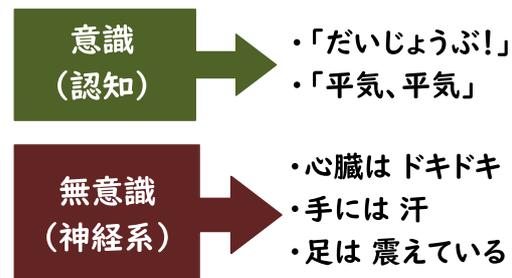
ニューロセプション

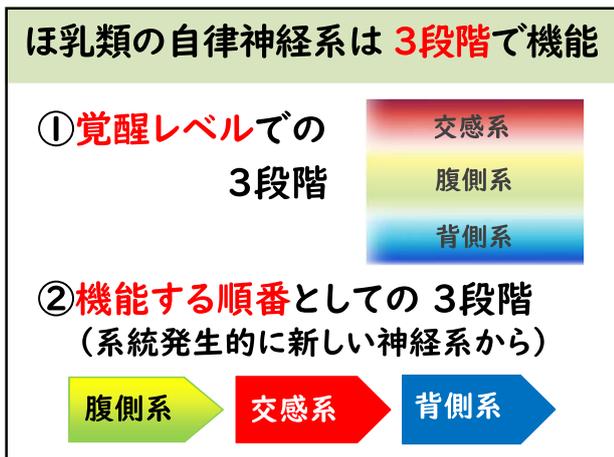
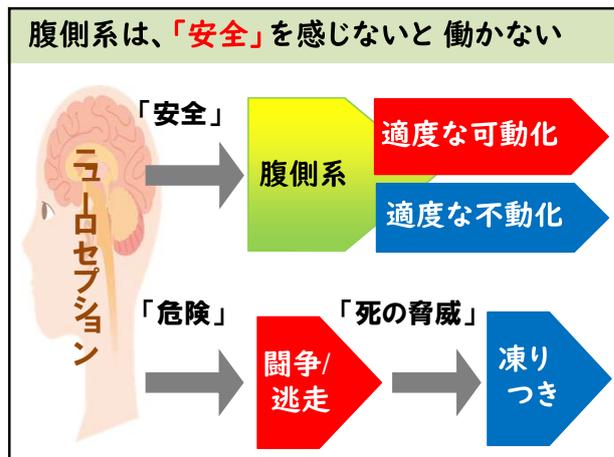
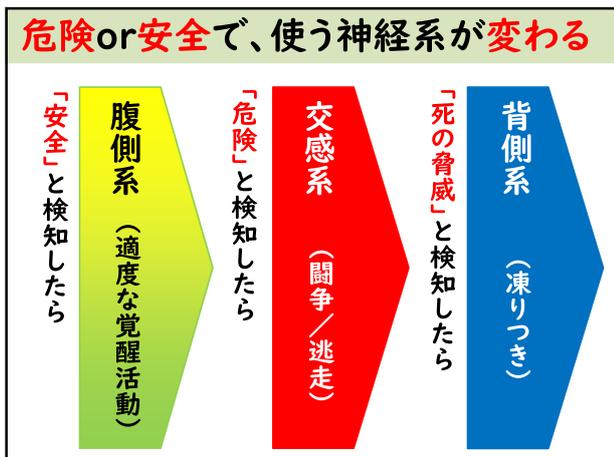


- ・環境が「安全か危険か」を検知・判断するシステム
- ・**無意識レベル**で判断
- ・安全かどうかの判断は、**個人(神経系)によって異なる**

【2】「安全感」が要(かなめ)

※神経系(無意識)が安全と感じるか





【2】「安全感」が要(かなめ)

◆ **対人援助や 自己調整 のために**

「適度な」可動化・不動化をうながす
腹側系 (チューニング) の神経系。

これが機能するように、
 いかに **ニューロセプションが「安全」と感じられる状態** にもっていくか。

ポリヴェーガル理論
おさえるべき 3大視点

【1】 3つの神経モード
 【2】 「安全感」が要(かなめ)
 【3】 「トラウマ反応」の理解

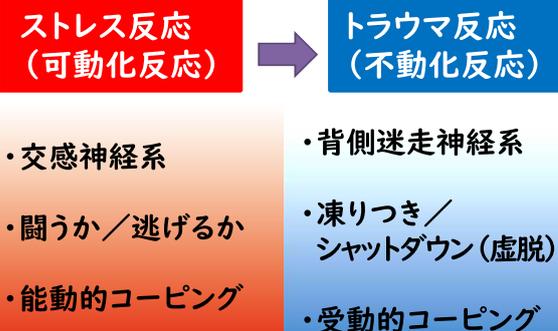
ポリヴェーガル理論
おさえるべき 3大視点

【1】 3つの神経モード
 【2】 「安全感」が要(かなめ)
 【3】 「トラウマ反応」の理解

【3】「トラウマ反応」の理解

- (1) 2つの防衛反応
- (2) トラウマ反応=不動化反応
- (3) 無理解による二次被害
- (4) 不動化反応が「不動化」した時

(1) 2つの防衛反応



(1) 2つの防衛反応

**ストレス反応
(可動化反応)**

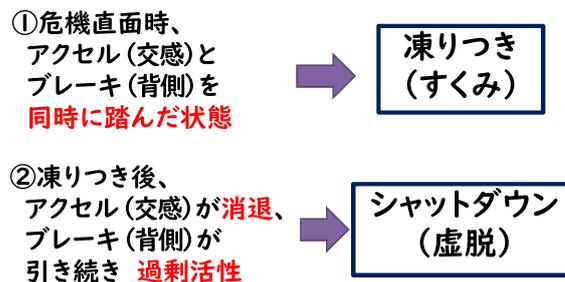
or

**トラウマ反応
(不動化反応)**

- ・同じ出来事でも、人(ニューロセプション)によって、どちらの反応が出るか異なる。
- ・どちらが正しい、優れている、ではない。
- ・あるとしたら、どちらがより「適応的」か。
- ・2つの防衛反応は、意図的に選べない。コントロールできない。

(2) トラウマ反応= 不動化反応

不動化の2段階



(2) トラウマ反応= 不動化反応

典型的な 不動化反応

凍りつき、シャットダウン、
擬死(ぎし)、死んだふり、
持続性不動状態、解離、麻痺

他にもいろいろ…

体の一部が動かない、潜水反射、
うつ、冬眠、服従、降伏、学習性無力感

(2) トラウマ反応=不動化反応

背側迷走神経系による、不動化反応



- ・頭…働きづらくなる、解離
- ・口…話せなくなる
- ・呼吸…浅くなる
- ・血流…悪くなる、少なくなる
- ・身体全体…固まる、動けない
- ・感覚…鈍くなる
- ・消化器系…不具合、不安定

(2) ト라우マ反応 = 不動化反応

不動化反応の意義

- ・反撃せず、無抵抗になることで、**被害を最小限に** 食い止める
- ・敵(捕食動物)を油断させることで、**起死回生**をねらう
- ・仮に 攻撃を受ける形になったとしても、**肉体的・心理的苦痛を感じにくく**させる。
- ・心身を **エネルギー節約モード**にすることで、**生命維持をはかる**。

(3) 無理解による、二次被害

- ・虐待や性的被害者に対する**禁句**
(セカンドレイプ)
「どうして 逃げなかったの」
「どうして 抵抗しなかったの」
- ・恐怖による不動化、無抵抗は、**同意ではない**
- ・神経系は、不動化で**緊急時の心身を守ろうとした**
- ・不動化を、周囲や本人が **どう解釈しているか**まちがった解釈が、「**恥**」「**罪悪感**」「**無力感**」「**責任論**」で 被害者を二重に苦しめる

(4) 不動化反応が 不動化した時

- ・不動化反応は、あくまで **緊急時の反応**
一時的なら **適応反応**
- ・問題は、「**不動化反応が 不動化**」した時
→ 平常になっても「**戻れない**」「**続いている**」
→ 野生動物は戻ってこられる
→ 人間は戻って来づらい
→ 心身は **ずっと緊急状態、低エネルギー状態**
→ 健康にも生活にも、**多大なダメージ・不利益**

(4) 不動化反応が 不動化した時

不動化反応を どうやって**解除**するか？

- 「**安全感**」が要(かなめ)
- SETM療法などによる、
「**未完了の完了**」

【3】「トラウマ反応」の理解

- (1) 2つの防衛反応
- (2) ト라우マ反応 = 不動化反応
- (3) 無理解による二次被害
- (4) 不動化反応が「不動化」した時

ポリヴェーガル理論

おさえるべき 3大視点

- 【1】3つの神経モード
- 【2】「**安全感**」が要(かなめ)
- 【3】「**トラウマ反応**」の理解

もっと詳しく知りたい方は 書籍で!

花丘ちぐささん訳、
日本初の翻訳書



津田真人さん著、
日本初の解説書



よく分かる! 臨床に役立つ!

ポリヴェーガル理論 おさえるべき 三大視点

Copy right 2019
メンタルサポート i Balance 吉井佐和子