

親子関係の悩みに寄り添い、学びあう場所



Balance

アイバランス グループ講座

【第Ⅰ講】

グループ講座のコンパス & 「人も動物」と受けとめる

2021年 5月8日(土)／5月11日(火)

最初なので、自己紹介を！

- ①お名前（10か月呼ばれたい名前）
 - ②お住まい
 - ③ご職業、役割など
 - ④グループ講座に期待していること
- その他

「人も動物」と受けとめる

【1】グループ講座のコンパス

【2】人も動物

【3】根源の3大欲求

【4】まずは自分のコンディション

グループ講座 第1講 「人も動物」と受けとめる

10か月を見すえた、オリエンテーション的内容



【1】グループ講座のコンパス

【2】人も動物

【3】根源の3大欲求

【4】まずは自分のコンディション

10か月で「アイバランス」を作る

トリセツ

- ・自分の取扱説明書をつくる。

- ・自分にちょうど良い、

心地よいバランス（＝アイバランス）

を見つける。そして 実践する。



10か月で「アイバランス」を作るために

★常に意識してほしい、3つのポイント
(コンパスとして持っていてほしい)

- ① 4つの視点
- ② 3つのステップ
- ③ 自分が舵をもつ

アイバランス作り。3つのポイント

- ① 4つの視点
- ② 3つのステップ
- ③ 自分が舵をもつ

① 4つの視点

(3) アタマ



(4) 関係性



ココロ

(2) ココロ

カラダ

(1) カラダ

アイバランス作り。3つのポイント

① 4つの視点



まずは自分のバランス。そして「カラダ」から。

アイバランス作り。3つのポイント

- ① 4つの視点
- ② 3つのステップ
- ③ 自分が舵をもつ

② 黄金の3つのステップ

気づく

- ・「知る」「わかる」も含む



受けとめる

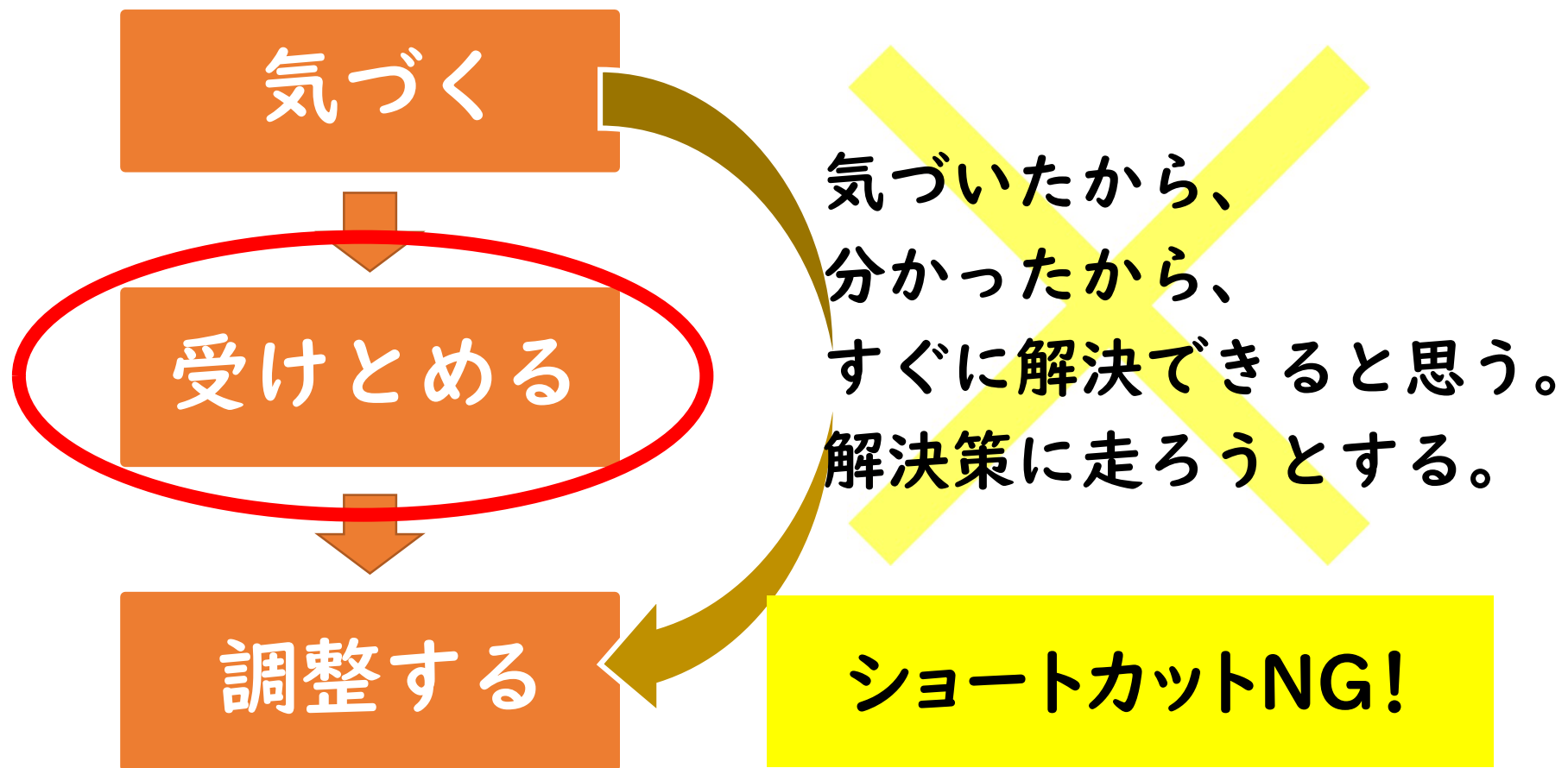
- ・否定も肯定もジャッジもせず
あるがままを「受けとめる」



調整する

- ・「選ぶ」「決める」
「行動する」なども含む

② 黄金の3つのステップ



「受けとめる」が一番難しく、大事

受けとめる

- ・否定も肯定もジャッジもせず
あるがままを「受けとめる」

親子関係のトラウマ、テーマがある人

→あるがままに受けとめてもらった、OKと
思えた体験が 圧倒的に少なかった 人たち

→その分「評価を気にする」「正解を求める」
「自分を責める」「相手を気にする・合わせる」
などを、強化して生き抜いてきた 人たち

10か月で「受けとめる」力を養う

受けとめる

- ・ 否定も肯定もジャッジもせず
あるがままを「受けとめる」

- ・ あるがままを受けとめるとは？を 学ぶ。
- ・ 講師やメンバーの 受けとめ方を見る。
- ・ 講師やメンバーに 受けとめてもらう。
- ・ 「受けとる」「認められる」に慣れる。
- ・ 自分が受けとめられない原因に気づき、
それを解消、解決、調整する。
- ・ 「ただ受けとめる」という練習をする。

② 黄金の3つのステップ

気づく



受けとめる



調整する

- ・「知る」「わかる」も含む

- ・否定も肯定もジャッジもせず
あるがままを「受けとめる」

- ・「選ぶ」「決める」
「行動する」なども含む

4つの視点と 3つのステップで取り組む

10か月の講座カリキュラム

- 第1講 「人も動物」と受けとめる
- 第2講 「カラダ」を受けとめる
- 第3講 「アタマ」の悪影響と修正
- 第4講 「アタマ」を受けとめ、手放す
- 第5講 「ココロ」を受けとめる
- 第6講 「関係性」を受けとめる
- 第7講 「ココロとカラダ」を調整する
- 第8講 「行動」を調整する
- 第9講 「関係性」を調整する
- 第10講 「生き方」を調整する



アイバランス作り。3つのポイント

- ① 4つの視点
- ② 3つのステップ
- ③ **自分が舵をもつ**

③自分が 舵(かじ)をもつ

- ・ ハンドル、舵、決定権をもつのは自分。
- ・ 自分にとって、どうか？ 合うか？

みずから 感じ、試し、
検証してほしい

③自分が舵をもつ

グループ講座の内容 = アイバランスを知る判断材料

◆世の理論・知識

→進化生物学、神経心理学、ソマティック心理学

◆講師の経験則

→講師も同様に悩んだ当事者。15年、延べ1万の臨床経験

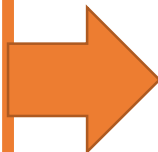
◆他のメンバー

→比較し、共通点・違いを知ること、より「自分」が分かる

③自分が舵をもつ

グループ講座の内容 = アイバランスを知る判断材料

判断材料

- ・ 世の理論・知識
 - ・ 講師の経験則
 - ・ 他のメンバー
- 

- ・ 「自分」はどう感じるか
- ・ 人によって、異なる価値観、好み、能力、条件などがある
- ・ 試して、検証する
- ・ 自分なりのアレンジは必要

絶対の 正解はない。
「今の」 「自分」に どうか？

③自分が舵をもつ

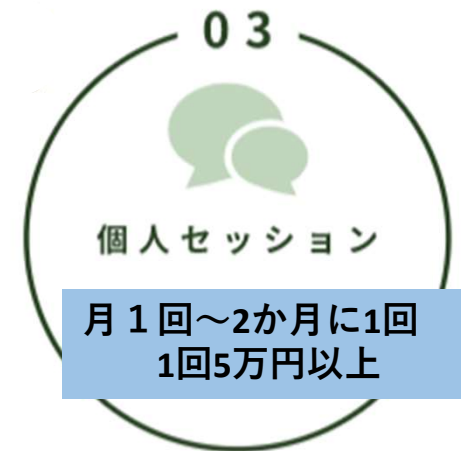
私の出版塾、ブランディング講座体験

出版塾

2020年1月～7月（7か月）

ブランディング講座

2020年3月～2021年4月（13か月）



世の理論・知識

講師の経験則

他のメンバー

- ・自分に自信、知識がないと、うのみ、振り回される…
- ・毎日ブログ、毎週メルマガなんて、できない！
- ・自分は、こんなにも出来ないんだ。書けないんだ。
- ・あんなにガツガツ、バリバリやれない。やりたくない。
- ・みんなも意外と苦労してる… 意外とできないんだ…

私の出版塾、ブランディング講座体験

私が学んだこと、再認識したこと

- ・ 自分はどう感じるか、どうしたいのか。自分の感覚や価値観を大切にする。
- ・ 違和感、モヤモヤ、疲れる、納得、スッキリ…などの、ココロやカラダのサインを大切にする。
- ・ 自分の傾向、陥りやすいパターンを実感。完璧主義。情報過多混乱。
- ・ 自分の限界（時間、気力、体力、能力、性格…）を受け入れる。
- ・ 自分は、自分にできる形とペースで、やるしかない。
- ・ 受け身やインプットだけでは、人は絶対に変わらない。
- ・ 「話す」「書く」も筋トレ。日々の実践→筋力がつき出来るように。
- ・ どれが正しいじゃない。合う・合わないがある。
自分で考え、選び、試してみて、自分に合う形を模索するしかない。

③自分が舵をもつ

自分にとってどうか。主体は自分。

- ・ 世の理論・知識
 - ・ 講師の経験則
 - ・ 他のメンバー
- 

【見えてくるもの】

- ・ 理想と現実
- ・ いろいろな意見
- ・ 自分の感覚、価値観
- ・ 自分の能力、限界
- ・ 人との違い
- ・ 自分らしさ

あるがままを受け入れ、できることをする

【まとめ】アイバランスが考えるアイバランス



- 4つの視点と
(頭・心・体・関係性)
- 3つのステップで
(気づく→受けとめる
→調整する)
- 自分が舵をとり、
ととのえていくもの

【1】グループ講座のコンパス

10か月で アイバランスを作ろう！

親子関係の悩みに寄り添い、学びあう場所



Balance

アイバランス グループ講座

グループの力も使って、
それぞれに合う、
心地よいアイバランスを
見つけていこう！

【第1講】

「人も動物」と受けとめる

グループ講座 第1講 「人も動物」と受けとめる



【1】 グループ講座のコンパス

【2】 人も動物

【3】 根源の3大欲求

【4】 まずは自分のコンディション

アイバランスが土台にしている理論

「人も動物」

= 進化論（進化生物学）

≡ 神経生理学

≡ 脳科学

≡ 最新の健康学

≡ ソマティック心理学

ここ10年くらいで
発展・注目
されてきた学問

【2】人も動物。

600万年で培ってきたもの

進化論（進化生物学）

ヒトの 心身の仕組みや本能は、
600万年の狩猟・採集生活に
適応するように、進化してきた。

時代が変わっても、600万年培ってきたもの
は、簡単には変えられない。逆らえない。

600万年の影響力

★距離でイメージすると

- ・狩猟採集時代・・・600万年間 60m
- ・農耕時代・・・ 1万年前 0.1m (10cm)
- ・産業(工業)革命・・・200年前 0.002m (2mm)
- ・戦後(1945～)・・・75年前 0.00075m (0.75mm)
- ・デジタル・スマホ・IT革命・・・最近 微々たるもの!

進化論で考えるヒトの特長

ヒト = 社会的動物

```
graph TD; A[ヒト = 社会的動物] --> B[根源の3大欲求]; A --> C[まずはコンディショニング]
```

根源の
3大欲求

まずは
コンディショニング

グループ講座 第1講 「人も動物」と受けとめる



【1】 グループ講座のコンパス

【2】 人も動物

【3】 根源の3大欲求

【4】 まずは自分のコンディション

ヒトは、哺乳類動物。社会的動物。

ヒトは、独りでは 生きていけない

◆独りの狩猟・採集では 生きていけない。
母親一人で子育て、狩猟、採集はできない。

→ 集団に所属し、仲間と協力して生きる本能が発達。

◆ヒトは、他の哺乳類動物以上に、未発達な状態で
生まれてくる。

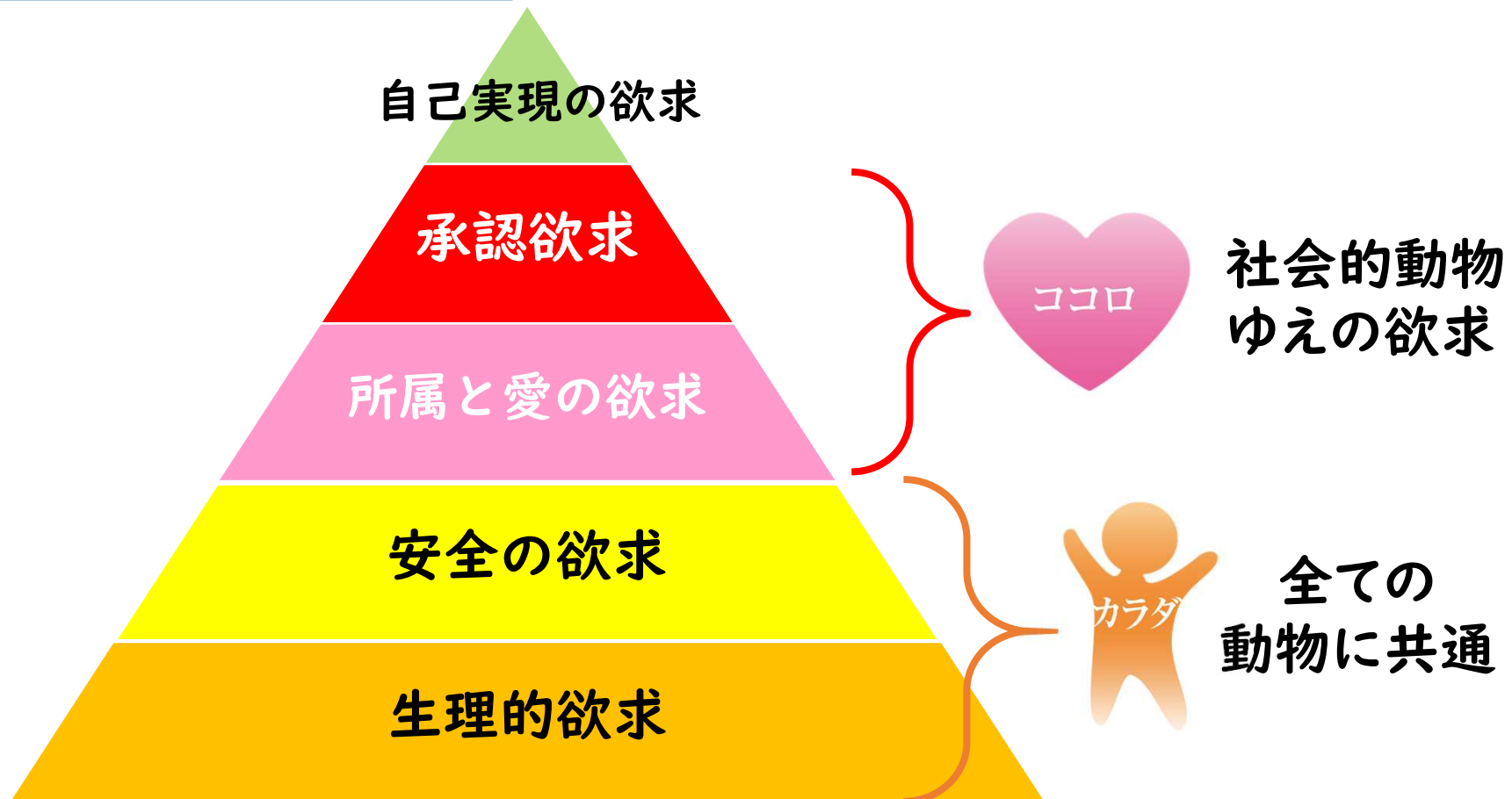
→ 親や周囲に注目され、世話してもらう必要がある。

→ 子どもも 養育者も、そういう感情が湧くように進化。

【3】 根源の3大欲求

社会的動物だから、根源の3大欲求

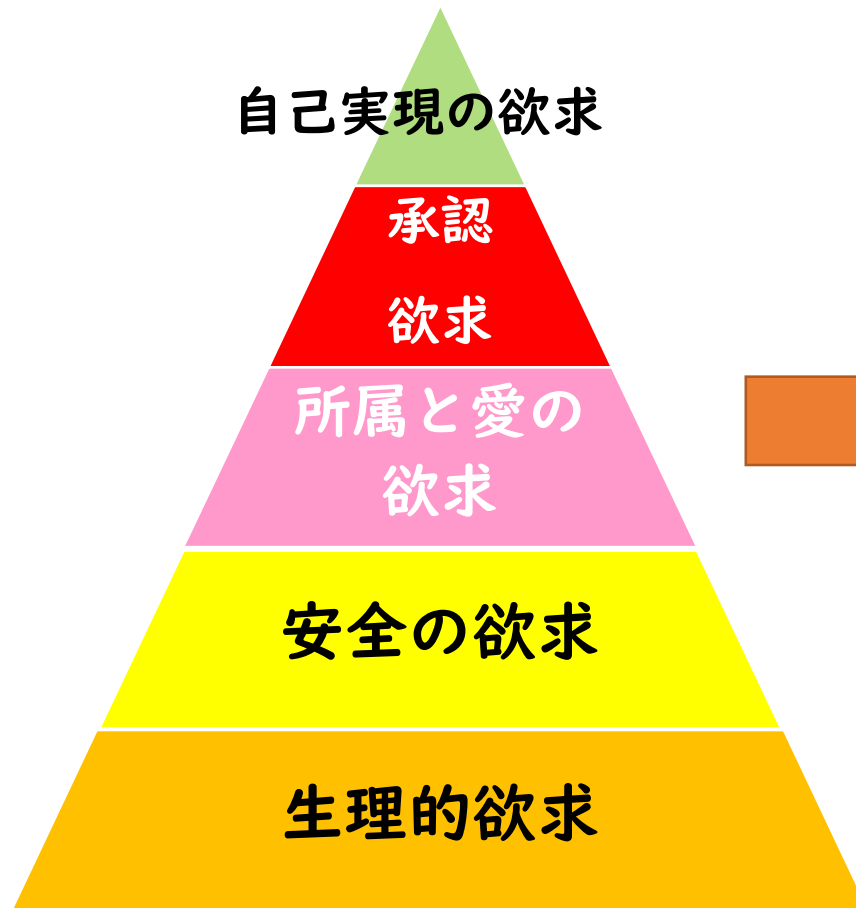
マズローの5段階欲求説



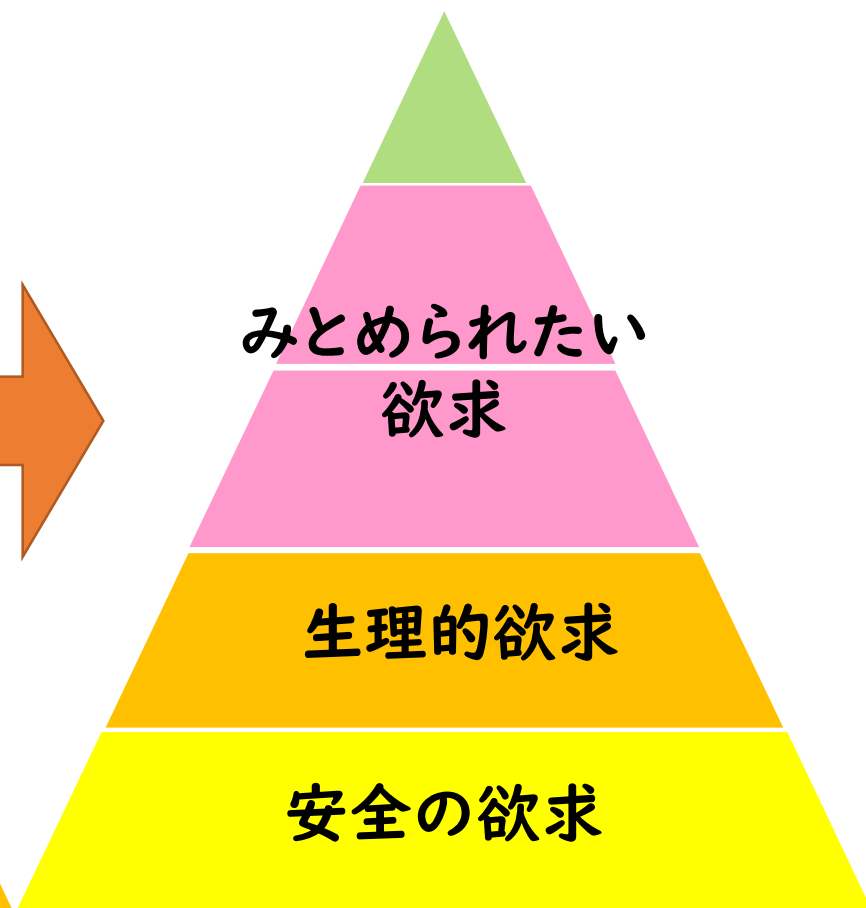
【3】 根源の3大欲求

社会的動物だから、根源の3大欲求

マズローの5段階欲求説

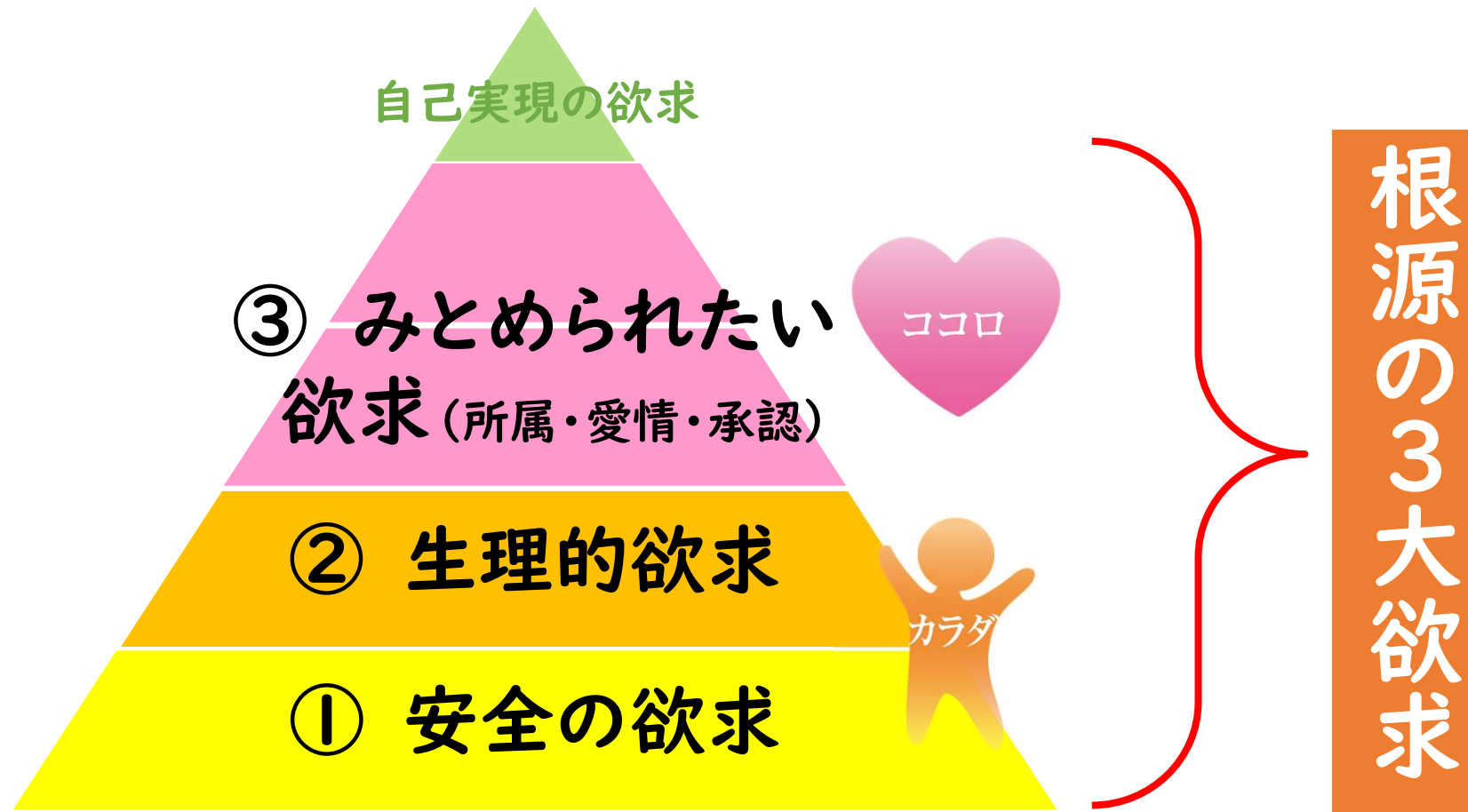


根源の3大欲求



社会的動物だから、根源の3大欲求

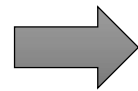
進化論、神経生理学で考えると…



【3】根源の3大欲求

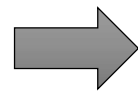
「安全の欲求」 本能がまず求めるもの

- ・これまで繰り返して、生き残ってこれた方法
- ・過去に、快・安全を 経験したこと
- ・見慣れている、聞き慣れているもの



安心・安全・ラク

- ・これまでと異なる、新しい方法
- ・過去に、不快・危険を 経験したこと
- ・未知なこと、分からないもの、曖昧なもの



不安・危険・ストレス

【3】根源の3大欲求

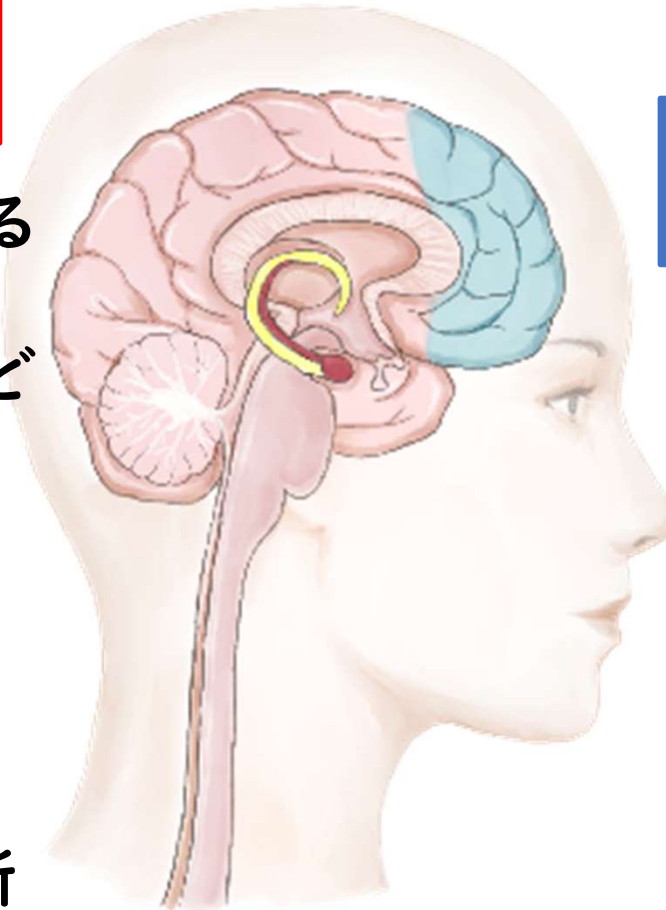
「安全」と感じられることの重要性

扁桃体

- ・本能的感情に関わる
- ・快／不快
- ・怒り、恐怖、不安など

海馬

- ・記憶に関わる
- ・生きるために
必要な記憶か判断



前頭前野

「脳の司令塔」
理性、アイディア、
感情コントロール
など

「安全」と感じられることの重要性

安全と感じられないと

- ・前頭前野が働かない
- ・扁桃体にジャックされる
(脳科学)
- ・チューニングの神経である、
腹側迷走神経系が働かない
(神経生理学、ポリヴェーガル理論)

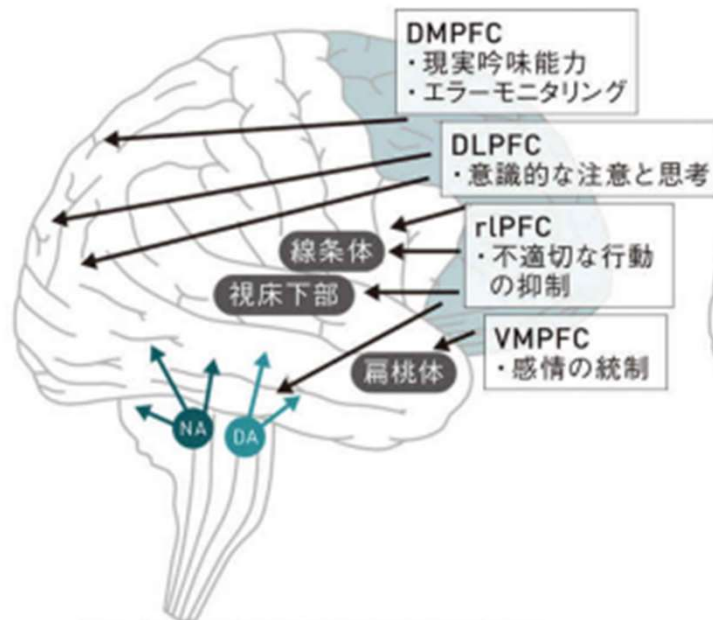


【3】根源の3大欲求

「安全」と感じられることの重要性

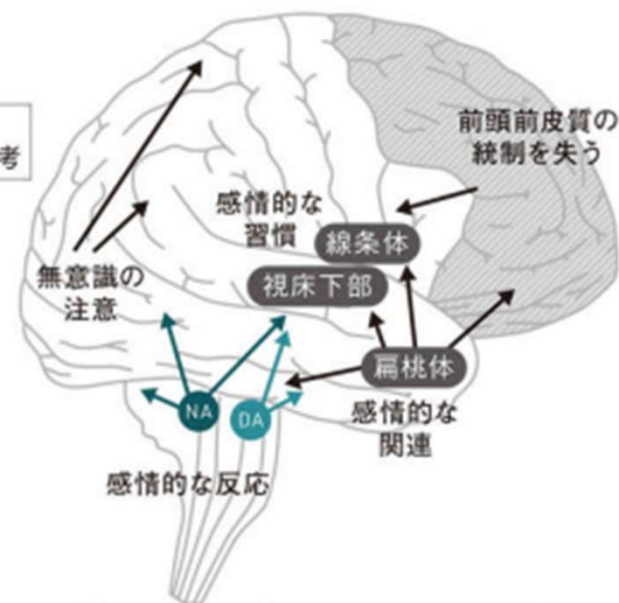
※「BRAIN DRIVEN パフォーマンスが高まる脳の状態とは」 青砥瑞人著／ディスカヴァー21出版(2020)より引用

心理的安全状態

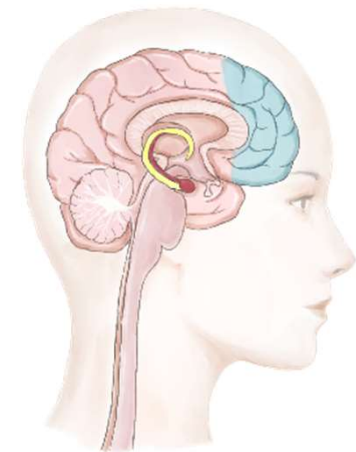


思い描いた行動を誘導する確率が高い

心理的危険状態



思い描いた行動を誘導する確率が低い



Arnsten, A. F. (2009). Stress signalling pathways that impair prefrontal cortex structure and function. *Nature reviews Neuroscience*, 10, 410-22. をもとに作成。ただし、下線部は著者による追記

【3】 根源の3大欲求

【まとめ】 ヒトは社会的動物だから

「安全安心」「生理的安心」「みとめの安心」を求める



グループ講座 第1講 「人も動物」と受けとめる



- 【 1 】 グループ講座のコンパス
- 【 2 】 人も動物
- 【 3 】 根源の 3 大欲求
- 【 4 】 まずは自分のコンディション

まずはコンディションをととのえる

- ・まずは「カラダ」。
- ・生きづらさ、メンタル、ストレスに
大きく影響を与える要素。
- ・コンディションが悪かったら、望むあり方
(優しく、前向き、冷静)には、なりづらい。



まず ととのえたい ベスト 3

アイバランスをつくるために

- ① 睡眠
- ② 生活リズム
- ③ 運動

【4】まずは自分のコンディション

コンディション調整のために、おすすめ本



著者：精神科医 樺沢紫苑

出版：サンクチュアリ出版

2020年9月出版

- ・読みやすく、分かりやすい
- ・オーディオブックもある

まず ととのえたい ベスト 3

アイバランスをつくるために

① 睡眠

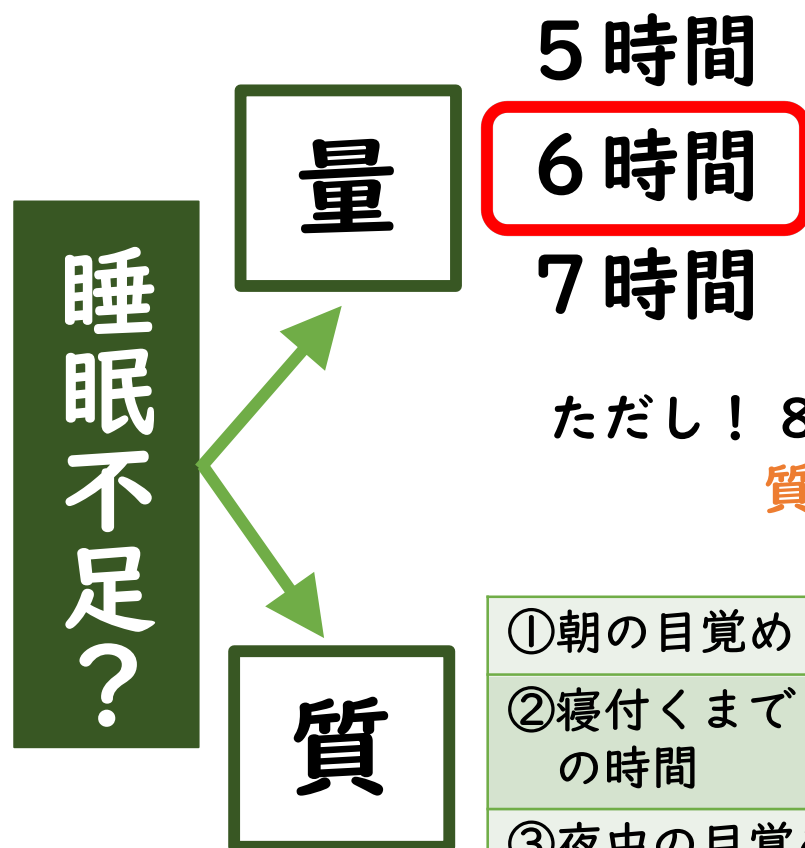
② 生活リズム

③ 運動

やっぱり最重要項目！「睡眠」

- ・健康、メンタル、パフォーマンスに、
もっとも大きな影響。まずは やっぱり睡眠！
- ・しかし、日本人は**世界一睡眠不足**。(2019年OECD調査)
国民の約4割が 睡眠不足。
- ・仕事術、手帳術、タイムマネジメントの世界でも、
「睡眠時間確保」は 最優先と言われる。

どこからが睡眠不足？ 睡眠障害？



ほとんどの睡眠研究で、
6時間以下とそれ以上で比較。
実際 **6時間以下の群に様々な害**
が報告されている。

ただし！ 8時間寝ていても、疲れが回復しない
質の悪い睡眠なら、睡眠不足！

①朝の目覚め	気持ちいい	普通	悪い
②寝付くまでの時間	10分以下	10～30分	30分以上
③夜中の目覚め	0回	1～2回	3回以上
④日中の眠気	全くない	ない	ある

どこからが睡眠不足？ 睡眠障害？

睡眠時間

- **どんなに少なくても「6時間」**はほしい。
- 健康や パフォーマンス向上を望むなら、
「7時間以上」ほしい。

睡眠の質

- 朝起きて **「すっきり」** **「疲れがとれた」**
感覚がないのは、NG！

睡眠不足でおこる、怖いデメリット

ここから、樺沢紫苑さん著書「ブレインメンタル」より、睡眠不足の**怖いデメリット**や**研究報告**をご紹介します！

1

病気になる。寿命が縮む。

2

パフォーマンスが著しく低下

3

食欲が暴走し、4倍太る

病気になる。寿命が縮む。

病気のリスク

睡眠6時間以下の人は、そうでない人に比べて、
がん 6倍、脳卒中 4倍、心筋梗塞 3倍、糖尿病 3倍、
高血圧 2倍、認知症5倍、風邪 5.2倍、
うつ病 5.8倍、自殺 4.3倍、リスクが高まる。

たった1回の 徹夜でも、 脳に器質的 ダメージ

【以下、一晩の徹夜での ダメージ研究報告】

- ・ 寿命と深い関係がある「テロメア」を短縮
- ・ 神経毒性の強い老廃物「A β 蛋白 (※)」
アミロイドベータなどが蓄積
- ・ 糖尿病リスクとなる、耐糖能が低下
- ・ 肥満の原因になる時計遺伝子の損傷。
また脂肪増加。筋肉量減少。

※アルツハイマー病の原因物質として知られる。睡眠が確保されていれば、
脳のお掃除システムで、日中の10倍、この老廃物は洗い流され排出される。

パフォーマンスが著しく低下

- ◆睡眠を削ると、**ほとんど全ての脳機能が低下**
(集中力、注意力、判断力、実行機能、即時記憶、作業記憶、数量的能力、数学能力、論理的推論能力、気分、感情など)

- ◆6時間睡眠を14日間続けると
→**48時間徹夜したのと同程度の認知機能に。**
- ◆6時間睡眠を10日間続けると
→**24時間徹夜したのと同程度の認知機能に。**
(日本酒を1～2合飲んだ時の酔っ払い状態に相当)

- ◆本人に自覚がなくても、「**認知機能が下がっている人は、自分の認知機能低下に気づかない**」という研究報告も。

食欲が暴走し、4倍太る

睡眠不足は4倍太りやすい

- ・ コロンビア大学の研究：7時間睡眠の人を1とした場合、肥満の人の割合は、**5時間睡眠で50%アップ。4時間睡眠で73%アップ。**
- ・ スイスの27歳男女500人の13年間追跡調査：睡眠5時間以下の人は、睡眠6～7時間の人に比べて、**年間のBMI上昇率が約4倍。**実際、睡眠不足の人とそうでない人を比べると、**BMI平均値が4.2高い結果。**

睡眠不足で、食欲が異常に亢進

- ・ 睡眠不足だと、食欲増進ホルモンの**グレリン増加**。食欲抑制ホルモンの**レプチンは減少**。このホルモン変化は、**食欲25%アップ**に匹敵。
- ・ 6時間以下睡眠の人は、**1日の摂取カロリーが385Kcal、余計に増えた。**

睡眠不足では、食欲や感情コントロールが困難に

- ・ 睡眠不足の脳は、**前頭前野の活動低下。扁桃体の活動が活発に。**

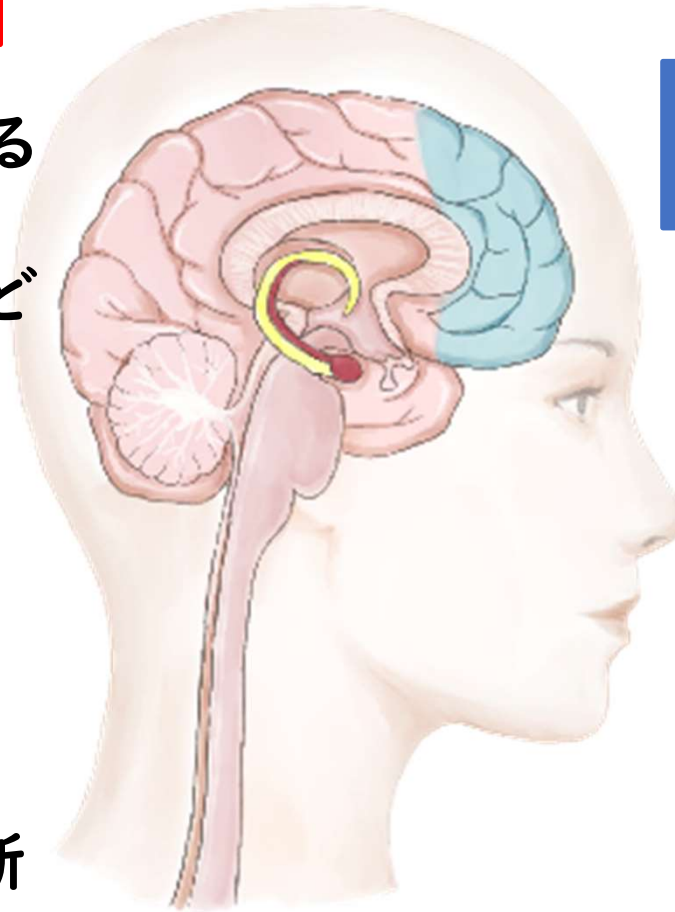
【復習】 前頭前野と扁桃体のしくみ

扁桃体

- ・本能的感情に関わる
- ・快／不快
- ・怒り、恐怖、不安など

海馬

- ・記憶に関わる
- ・生きるために
必要な記憶か判断



前頭前野

「脳の司令塔」
理性、アイディア、
感情コントロール
など

睡眠不足でおこる、怖いデメリット

1

病気になる。寿命が縮む。

2

パフォーマンスが著しく低下

3

食欲が暴走し、4倍太る

睡眠の **時間**と **質**を 確保するために！

時間の確保

- ・食事やお風呂の時間をずらす。スケジュール調整する。
- ・だらだら時間で削れるところはないか？
- ・仕事などは、疲れた夜より、寝て翌朝やる方が作業時間短縮。

睡眠の質を下げるワースト5

- ①ブルーライト＆強い光（スマホ、PC、TV、蛍光灯） ②飲酒
③興奮系娯楽（ゲーム、映画、ドラマ、面白い漫画） ④食事 ⑤喫煙

睡眠の質を上げるベスト4

- ①寝る90分前までの入浴 ②昼間に20分以上の運動
③寝る2時間前から低刺激＆リラックス ④寝る環境は 暗く涼しく

睡眠を補う？「仮眠」や「寝だめ」

適切な「仮眠」なら、メリットあり！

- ・睡眠負債の解消はできないが…
- ・1日30分前後の仮眠はメリットあり！ 眠気解消、疲労回復、パフォーマンス向上、病気の予防効果がある。
- ・ただし、15時以降、1時間を超える仮眠はNG。夜の睡眠にもパフォーマンスにも悪影響。

「寝だめ」はリスクあり！ 睡眠負債の解消も難しい

- ・いつもの起床時間とのずれが「2時間以内」ならOK。2時間以上ずれると→体内時計のずれ（時差ボケ不調／補正には数日かかる）に。
- ・平日の睡眠不足は、週末2日の寝だめでは全く返済できない研究報告。

まず ととのえたい ベスト 3

アイバランスをつくるために

① 睡眠

② 生活リズム

③ 運動

【4】まずは自分のコンディション

睡眠にも大きく関わる**生活リズム**と**運動**

次回「自律神経」の内容にも関わるので…

続きは、次回講座で！

② 生活リズム

③ 運動

第1講 全体のまとめ

「人も動物」と受けとめる

【1】グループ講座のコンパス

【2】人も動物

【3】根源の3大欲求

【4】まずは自分のコンディション

10か月で「アイバランス」を作る

トリセツ

- ・自分の取扱説明書をつくる。

- ・自分にちょうど良い、

心地よいバランス（＝アイバランス）

を見つける。そして 実践する。



【まとめ】アイバランスが考えるアイバランス



- 4つの視点と
(頭・心・体・関係性)
- 3つのステップで
(気づく→受けとめる
→調整する)
- 自分が舵をとり、
ととのえていくもの

4つの視点と 3つのステップで取り組む

10か月の講座カリキュラム

- 第1講 「人も動物」と受けとめる
- 第2講 「カラダ」を受けとめる
- 第3講 「アタマ」の悪影響と修正
- 第4講 「アタマ」を受けとめ、手放す
- 第5講 「ココロ」を受けとめる
- 第6講 「関係性」を受けとめる
- 第7講 「ココロとカラダ」を調整する
- 第8講 「行動」を調整する
- 第9講 「関係性」を調整する
- 第10講 「生き方」を調整する



アイバランスが土台にしている理論

「人も動物」

= 進化論（進化生物学）

≡ 神経生理学

≡ 脳科学

≡ 最新の健康学

≡ ソマティック心理学

ここ10年くらいで
発展・注目
されてきた学問

進化論で考えるヒトの特長

ヒト = 社会的動物

```
graph TD; A[ヒト = 社会的動物] --> B[根源の3大欲求]; A --> C[まずはコンディショニング]
```

根源の
3大欲求

まずは
コンディショニング

【3】 根源の3大欲求

【まとめ】 ヒトは社会的動物だから

「安全安心」「生理的安心」「みとめの安心」を求める



「安全」と感じられることの重要性

安全と感じられないと

- ・前頭前野が働かない
- ・扁桃体にジャックされる
(脳科学)
- ・チューニングの神経である、
腹側迷走神経系が働かない
(神経生理学、ポリヴェーガル理論)



まずはコンディションをととのえる

- ・まずは「カラダ」。
- ・生きづらさ、メンタル、ストレスに
大きく影響を与える要素。
- ・コンディションが悪かったら、望むあり方
(優しく、前向き、冷静)には、なりづらい。



まず ととのえたい ベスト 3

アイバランスをつくるために

- ① 睡眠
- ② 生活リズム
- ③ 運動

今日の内容をふまえて



- ・ 自分のアイバランスを調えるため、
今日から意識したいこと、
はじめたいことは 何ですか？