

ポリヴェーガル理論と私たち



気分が乗らない日は誰にでもあります。

それは当然のことです。

ときにはこんな気持ちになることも…



そしてそれには理由があります。

精神的、感情的なものだけでなく、
身体的な理由も存在します。

これらの理由を理解することで、
私たちは日常の課題をより適切に
管理することができます。



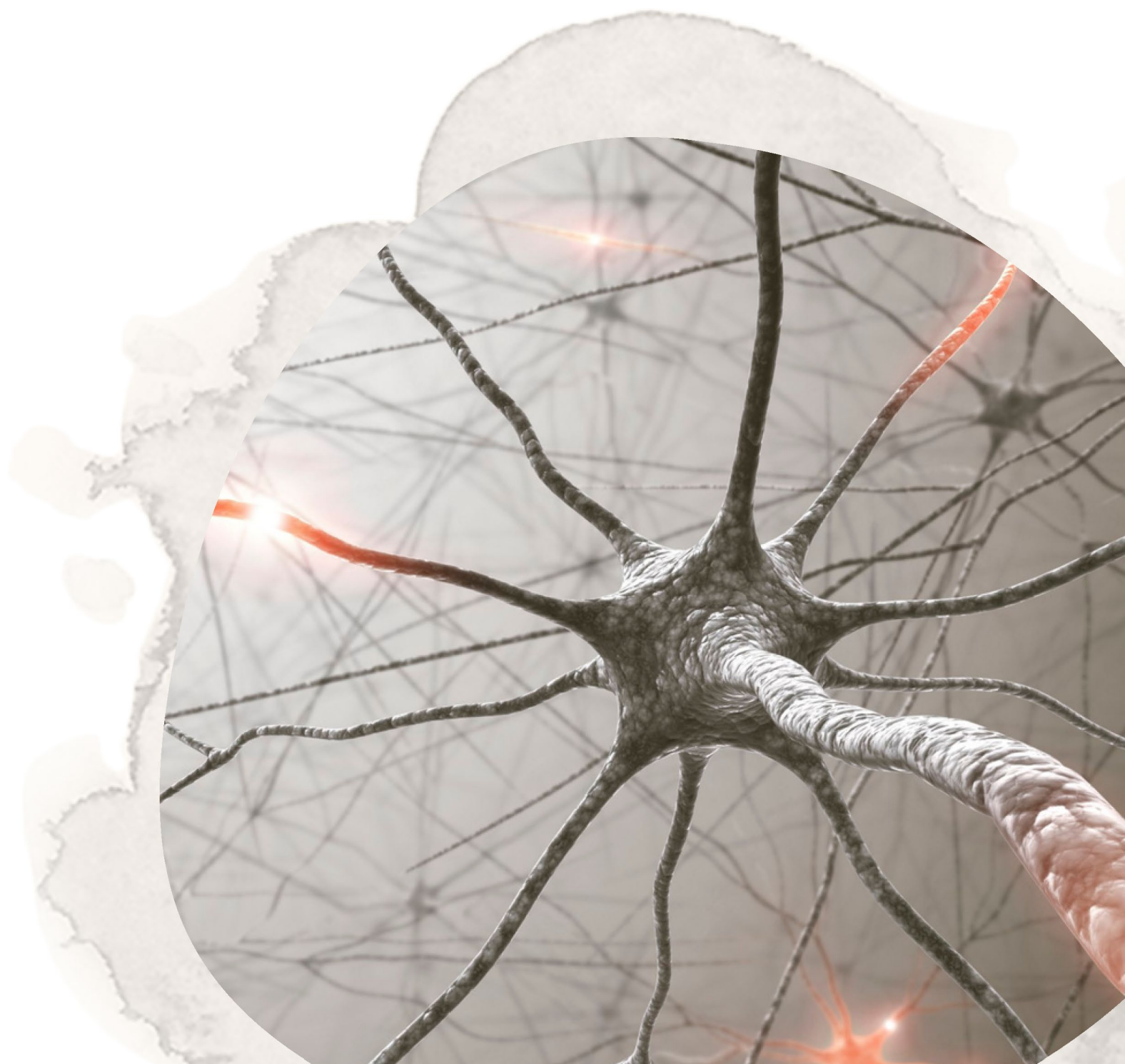
誕生前から始まる人生経験は、
私たちがどのように感じ、考え、
周囲の世界とつながりを持つのかを
決定づける基礎となります。





私たちは皆、本当の自分自身、最も安心していられる自分でありたいと願っています。そして、自分の心と身体で心地良くいたいと望んでいます。

神経系は、私たちのコマンドセンターで
あり、私たちを生かし続けるという唯一
の目標のために休まず働いています。



脳と身体は、周囲のあらゆるものから絶えず
情報を取り込んでいます。



あらゆる感覚を使って…



常に積極的に情報を処理しており、その 95% は
無意識のうちに行われています。



神経系はこの情報に基づいて自動的に反応し、
接続するか、それとも自分自身の「安全」のために
切断するかを決定します。

これを神経遮断と呼びます。



神経系が「安全である」と判断したとします。



すると、脳と身体が反応します。

安心した状態とは、次のような様子または感覚です。

副交感神経系

リラックスした反応：落ち着いて、休息、思考、復元の準備をしている状態です。

- ゆっくりとした一定のリズムの心拍
- 深くゆっくりとした呼吸
- 瞳孔の収縮
- 胃腸の活発な活動
(食物からの栄養素の消化と吸収を助ける)
- 胃腸、肺、脳への血流の増加
- ホルモンの活発な分泌による気分の向上とリラックスの促進
- エネルギーの節約

反対に、神経系が「危険である」と判断したとします。



すると、脳と身体が反応します。脅威を感じている状態とは、次のような様子または感覚です。

交感神経系

ストレスへの反応：戦いや逃走に備え、身体を活性化させます。

- 心拍数の上昇
- 速く浅い呼吸
- 瞳孔の散大（環境を監視し危険の兆候を捉える能力が高まるが、光に過敏となる）
- 胃腸の活動の抑制（エネルギーは節約されるが、消化に影響が及ぶ）
- 血流の上昇（戦いや逃走に備えるためだが、明晰に考える能力には影響が及ぶ）
- 全身へのコルチゾールの放出（脅威に対処するためだが、不安を感じることもある）
- エネルギー消費の上昇

神経系は絶えず私たちを保護し「安全」
に保つために懸命に働きますが、それは
過去の経験によってプログラムされたもの
です。神経系は、実際には危険が存在
しないときでも、危険があると評価し判断
する場合があります。





Safe and Sound Protocolは、

安心感を取り戻す手助けをします。

それは神経系を癒し、育み、再形成するための手段です。

神経系の調整が改善されると回復力が向上し、
よりよく感じ、よりよく考え、よりよくつながることがで
きます。



神経系は、私たちを保護するために
設計されている素晴らしい贈り物です。

Safe and Sound Protocolは、他のセラピー
をより効果的に実施し、平静心で社会に参加で
きるよう支援します。





Safe and Sound Protocolプログラムの詳細については、
<https://www.tokyo-yobo.com/treatment/bnf/ssp>
をご覧ください