



きんちゅう 健康ライフ



メンタルヘルスのお話

—自律神経についての新たな視点—

公立学校共済組合近畿中央病院 おおくぼ みわこ
心理療法士 大久保 美和子

ストレスが溜まると自律神経が乱れ、心身に不調を来たすと言われています。自律神経は、私たちの体の中にある神経系の一部で、自分の意志とは関係なく働き、呼吸、血液の循環、体温調節、消化、排せつなどの機能をコントロールしています。

自律神経には、交感神経と副交感神経の2種類があります。交感神経は、日中起きている時や緊張している時に優位になり、危機に直面した時には、“戦うか逃げるか”によって身を守るように機能します。一方、副交感神経は、夜寝ている時やリラックスしている時に優位になり、休息・修復のために機能します。

さらに近年では、副交感神経に2つの種類があることが分かってきました。1つは、副交感神経のうち、進化的に古い起源をもつ神経（「背側迷走神経」）で、危機に抵抗することが難しくなった状況で、脱力状態になったり、フリーズ（動かない）反応を来すように作動することが知られています。そして、もう1つ、人などの社会的行動をとる哺乳類には、進化によって獲得してきた新しい神経（「腹側迷走神経」）があって、危機的な状況に瀕した時に、社会的な関わりによって他者から援助を受けたり、互いに協力し合ったりするように作動することが分かってきました。

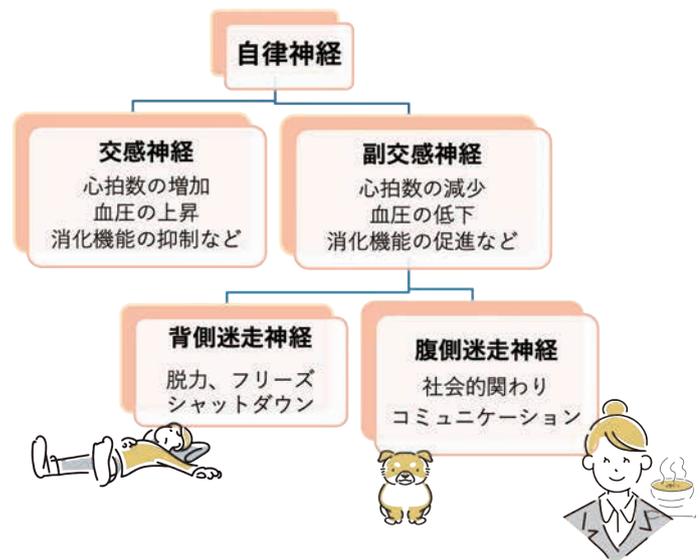
「腹側迷走神経」は、安全・安心の感覚を得ることで作動します。具体的には、安心できる他者の表情や声音に触れること、あるいは、自分で呼吸を整えたり、顔や肩のエクササイズをすることで、その働きを高めることができます。

辛い状況になった時、ひとりで静かに休むことに加えて、安全・安心が感じられるものに触れて、コミュニケーションを取ることによって、心身の状態が整えられるということが神経生理学の研究からも分かっているということです。

安全・安心の感覚を得るのは、人だけでなく、ペットやぬいぐるみ、温かい飲み物からでもいいようです。

疲れた時は、ゆっくり休養することが大切です。そして、少し動けそうになったら、こころがホッとするための身近な資源を活用しましょう。私たちは、そうして回復していく機能を持っているようです。

（参考図書：ポリヴェーガル理論入門 ステファン・W・ポージェス）



メンタルヘルス相談受付
各種プログラムのお問い合わせ・お申込み

近畿中央病院 平日：9時～17時 072-781-3712(代)

