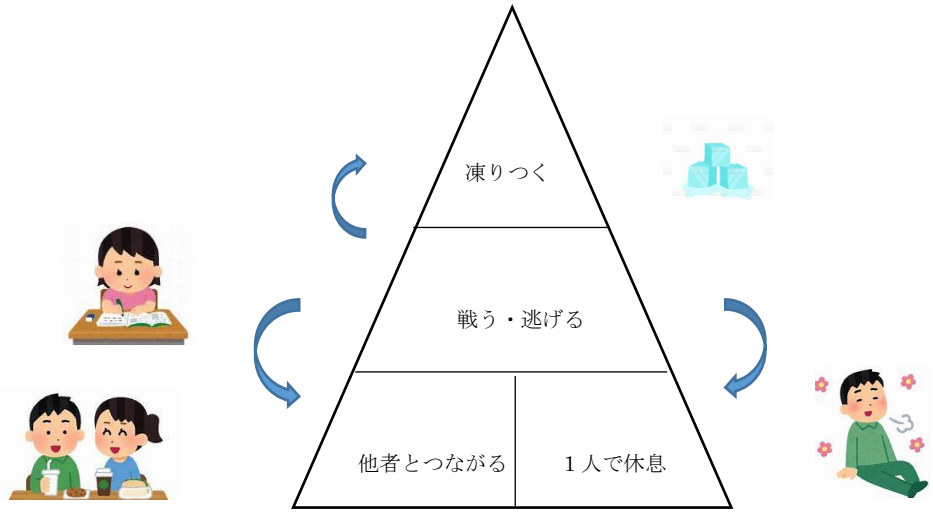
カウンセリング通信

スクールカウンセラー　黒田（くろだ）　昌美（まさみ）

冬休みは、みなさんはどのように過ごしましたか。久しぶりの学校は楽しみな反面、不安や緊張もあると思います。今回は、ストレス改善＆トラウマケアの最新理論であるポリヴェーガル理論を紹介します。自律神経を整えて、心地よい日々を過ごしましょう。

さて、自律神経には、「交感神経」と「副交感神経」があります。そして、「副交感神経」には「背側迷走神経（1 人で休息モード・凍りつきモード）」と「腹側迷走神経（他者とつながるモード）」があります。

「交感神経（戦う、逃げるモード）」が高まった後には、「一人で休息モード」か「他者とのつながりモード」でくつろぎます。しかし、副交感神経の土台が育っていないと、本来、生命の維持ために低エネルギー状態になる「凍りつきモード」を使い、疲弊してしまします。



では、副交感神経の土台を育てるには、どのようにするのがよいのでしょうか？

「1 人で休息モード」を育てる

腎臓（手を後ろに回してわき腹と背骨の中間）の位置に手を当てる、お腹を手の平で温める、腸の動きに意識を集中する、ぼーっとする時間を取る、お腹いっぱいのイメージをする、脳幹（首の後ろと頭の境あたり）にタッチする、「今日やらない」で余力を残す、“ゆっくり動くもの”を見つめる等

「他者とつながるモード」を育てる

「ぼぉー」、「ぶぅー」と声を出す、すきま時間に「ふー」と息を吐く、ほっぺたに冷たいもの（夏）や温かいもの（冬）を当てる、鏡の前で目や眉を動かす、バイオリンの音色を聞く、高音であいづちを打つ、口笛を吹く、ぬいぐるみの目を見つめる等

参考文献　浅井咲子　不安・イライラがスッと消え去る「安心のタネ」の育て方　大和出版