

メルマガご登録特典



トラウマと体の関係 丸わかりBOOK

トラウマは心の問題だけではなく。
体にも大きな影響を与えます。

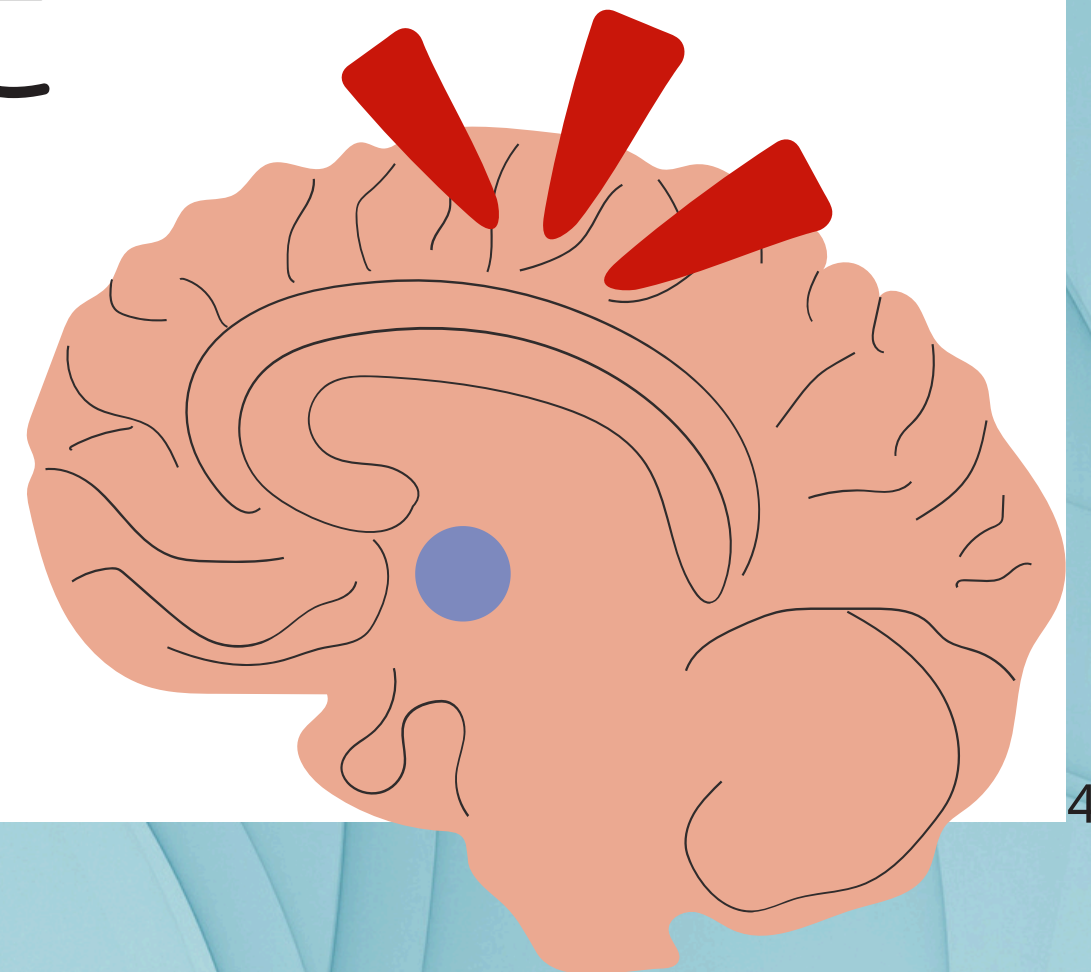


幼少期、家の中で安心して
過ごせなかった人は
常に緊張しています。

これを脳の仕組みを使って
説明します。



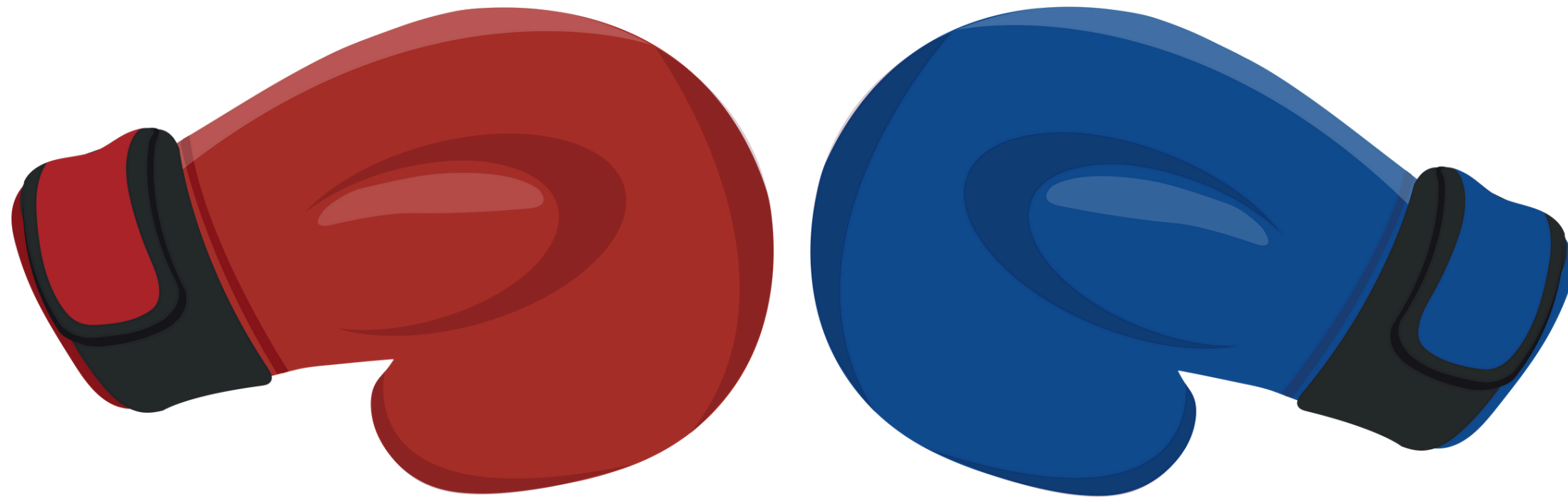
脳の扁桃体は、
「不安」「怒り」「恐怖」などの
ネガティブな感情に
反応しやすいです。



家の中で安心して
過ごせない状況が長く続くと
一体、どうなるのでしょうか？



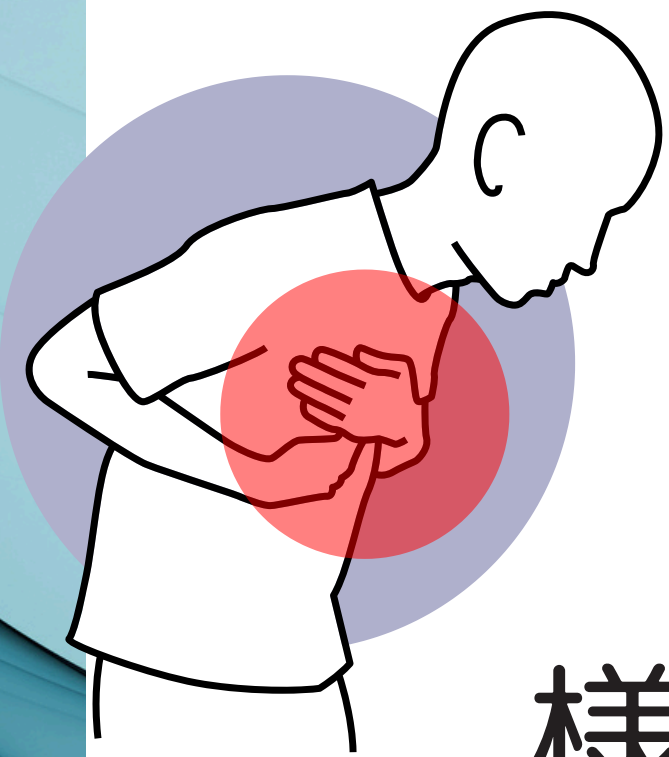
扁桃体の活動が常に活発化し、
危険に対応するため、
体を闘争・逃走モードにするのです。



体を闘いに備えるため、
交感神経が優位になり、
呼吸を浅くし、心拍数を高めます。

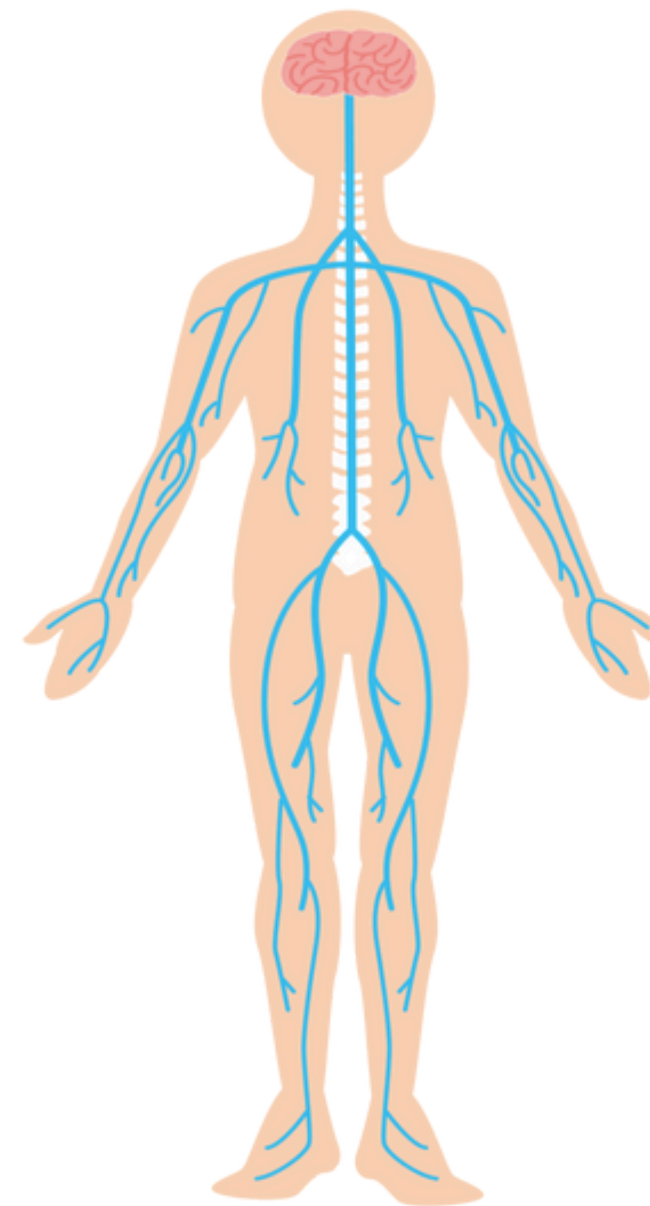


交感神経優位の状態が長く続くと、
体に痛みが出たり、高血圧、心臓病の
リスクが上がると言われています。



また不眠や消化吸収能力も落ち、
様々な病気のリスクが高くなります。

では、ここで自律神経について
説明しますね。



自律神経とは？

体温・血圧・消化・排泄・
睡眠リズムなど

体全体の調節を
自動的にやっている神経系

突然ですが、あなたは自律神経は

交感神経と副交感神経

の2つだと、思っていますか？



実は・・・

哺乳動物だけが持つ

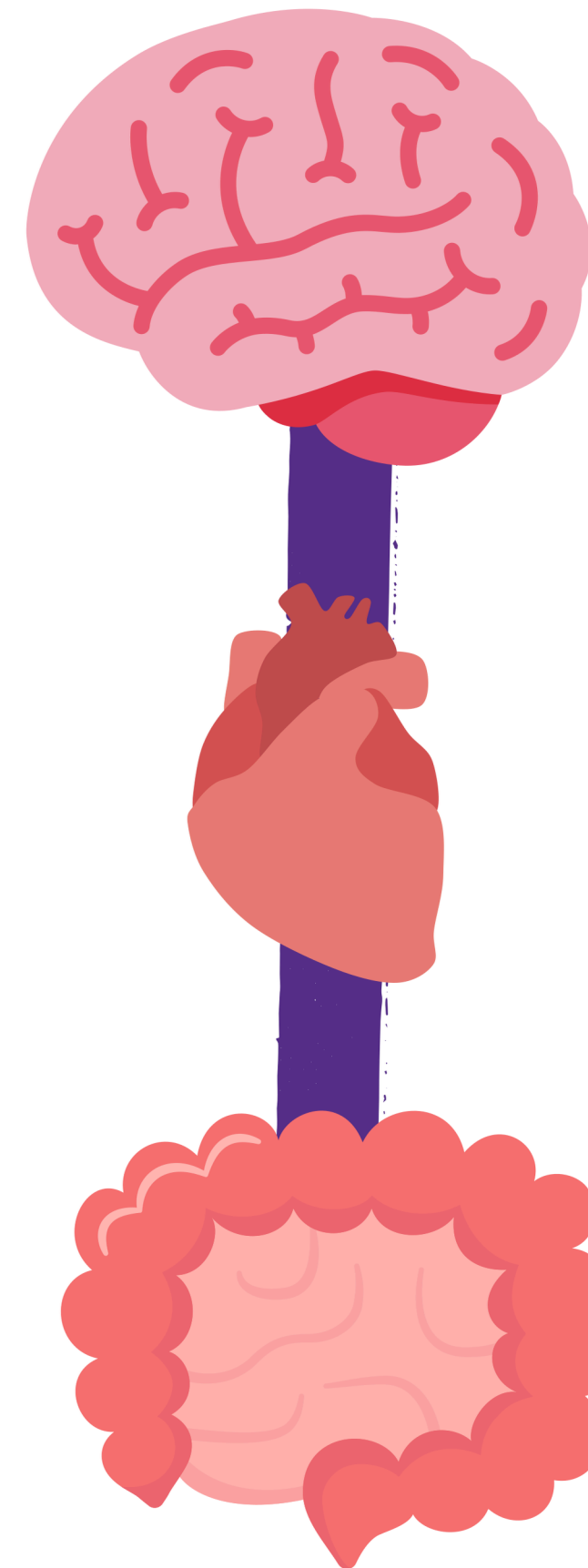
「第三の神経」



があるんです！

「第三の神経」とは

脳⇔心臓⇔腸
を双方向につなぐ
神経



「第三の神経」とは

心のチューニングができる神経

チューニングとはリラックスし、
穏やかに過ごせるように
神経系を調節すること



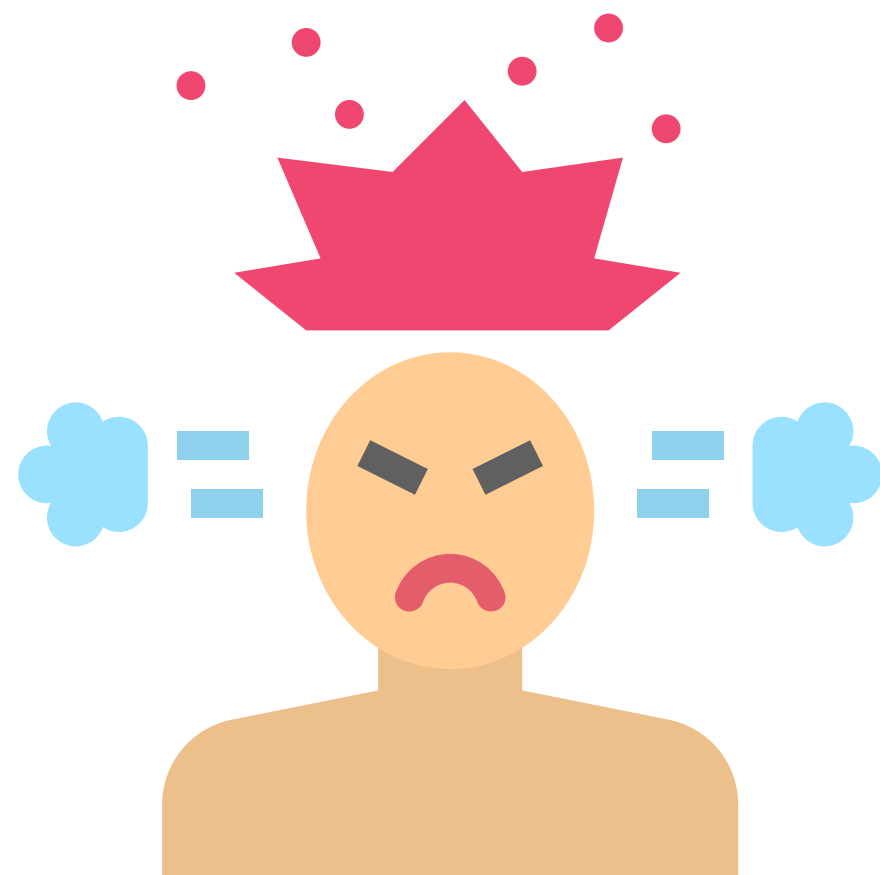
このチューニング機能は 一人では育てられない



人との温かいつながりの中で、
安心感を感じた時に
チューニング機能は働く



哺乳動物は**繋がりの中**でしか生きられない



アクセル



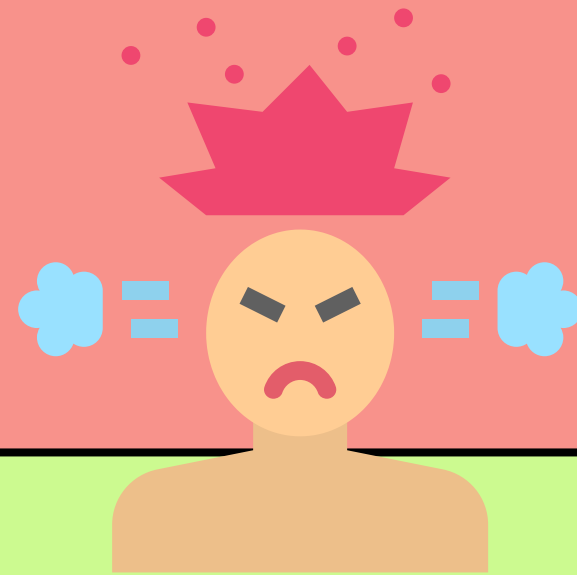
チューニング
(哺乳動物だけにある)



ブレーキ

気持ちのアップダウンで並べると

アクセル



チューニング



ブレーキ



チューニング機能は **安心感**がないと 働かない！

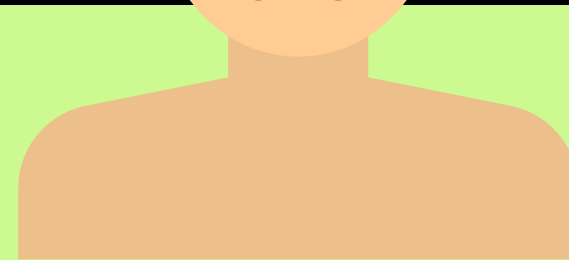


チューニング機能が働かないと、
気持ちのアップダウンが激しくなる

アクセル



チューニング



ブレーキ



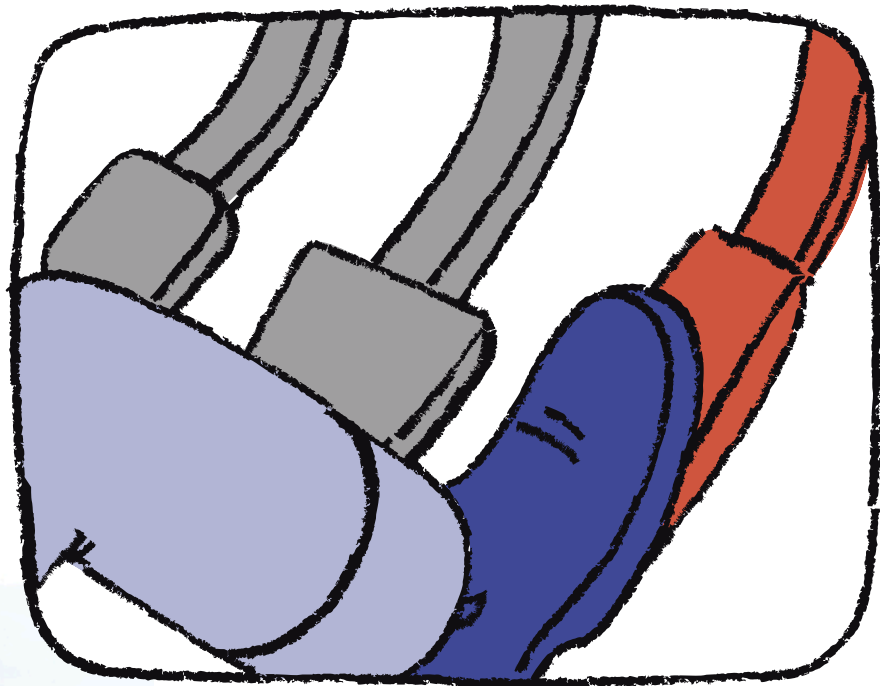


だ・か・ら





不安やイライラが強いのは、
単に心だけの問題じゃない。



トラウマによって、
チューニング機能が育たず、
神経系が常にアクセル全開に
なっているのです。

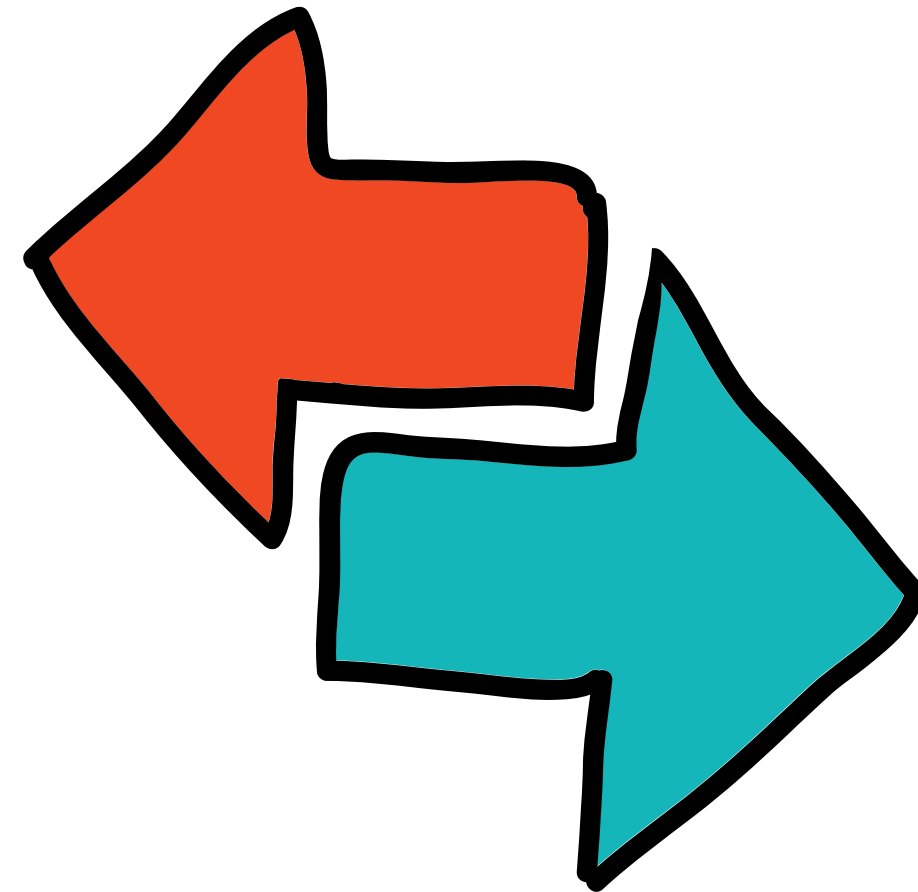




また、何もやる気が起きないのは、
神経系がブレーキ状態で
シャットダウンしているから。



トラウマのある人は、
アクセル⇔ブレーキの間を
極端に行き来します。

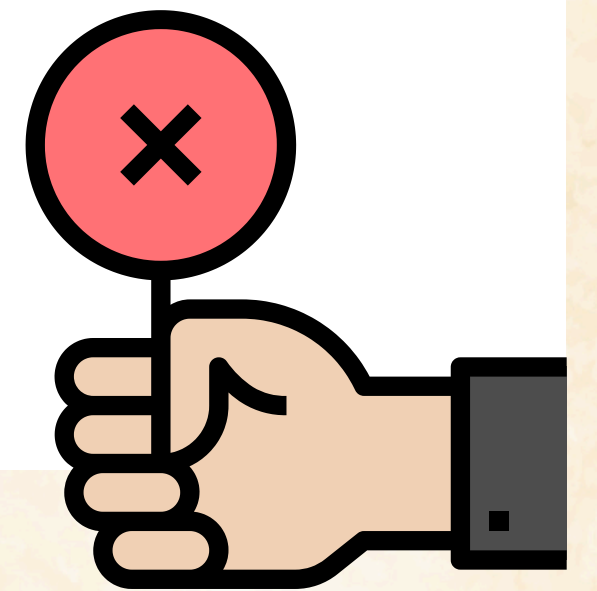


このような生き方は、
感情のアップダウンが激しいだけでなく、
体にもとても負担がかかり、疲れます。



不安やイライラ、落ち込みやすいのは、
神経の仕業なので性格ではありません。

だから、意志の力で変えようとしても
上手くいきません。



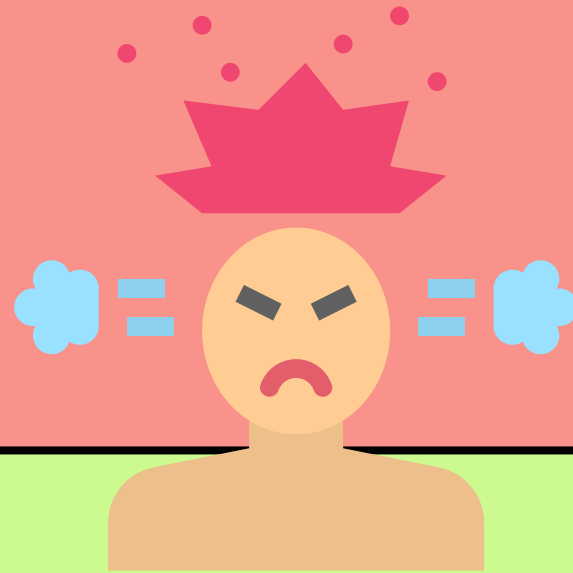


じゃあ、どうするの？



そこで、このチューニングです！

アクセル



チューニング



ブレーキ



リラックスして穏やかに
過ごすことができる神経系を、
セラピーやセルフケアで
育てていくのです！



カウンセリングでは、お一人お一人の
状態に合わせて少しずつ無理のない範囲で
進めていきます。

また、何を言っても否定されることなく
受容されると安心感を感じ、
チューニング機能を育てるのに効果的です。



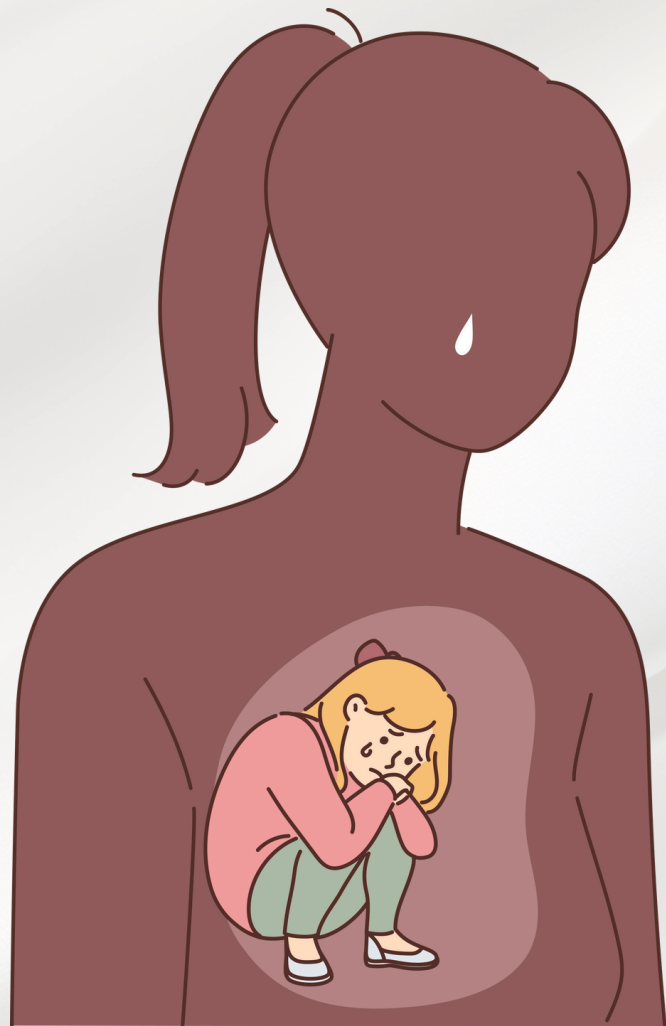


本来は、幼少期に
親との愛着で形成されるはずだった
チューニング機能ですが、
今からでも育てなおすことができます。





話すだけ、イメージするだけの
カウンセリングでは、
神経の反応は変わりません。



トラウマは体が
覚えているからです。





POINT



幼少期からのトラウマによる
神経の反応を変えるには、
身体的なアプローチが必要です。





あなたは今日までどのような
神経状態で生きてきましたか？

イライラ・不安が強い？
何もやる気が起きない？
それとも、

穏やかでリラックスできている？





もしイライラや不安が強かったり、
または何もやる気が起きないのであれば、
それはトラウマによる
神経システムの影響かもしれません。





身体的なアプローチで、
チューニング機能を育てていきましょう！



誰でもいくつからでも
育てなおができます！



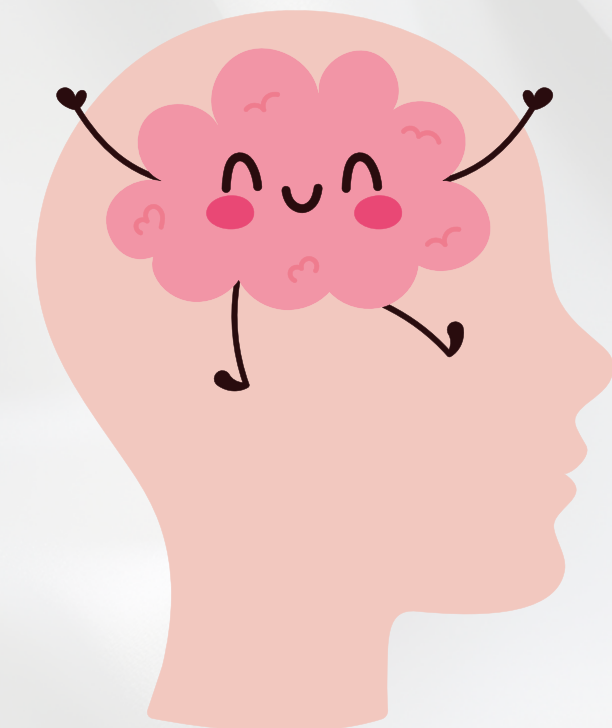
チューニング機能を活性化するための セルフケア

①五感を意識する

②マインドフルになろう

③体に優しく触れてみよう

④安心できる人とつながろう





体が心地よさを感じるとどうなるの？

- ・ オキシトシン（愛情ホルモン）
- ・ セロトニン（安心ホルモン）
- ・ GABA（興奮を落ち着かせる神経伝達物質）



これらのホルモンが活性化される



心と体は、神経システム、ホルモン、
脳の影響を大きく受けています。
これは意志の力では変えられません。

でも一生、今の神経システムで
生きる必要はありません。
ゆっくり少しずつ新しい神経システムを
育てていきましょう。



トラウマセラピーでは、
チューニング機能を活性化させる
様々なワークやセルフケアと並行して、
過去の封印したままの感情に寄り添い、
安全に解放していくステップを
お一人お一人のペース、状態に合わせて
一緒に創り上げていきます。





ここまでご覧いただき、ありがとうございます。
今後も引き続き、メルマガにて心と体、
トラウマについての情報をお送りさせていただきます。



また、メルマガ読者様限定の
キャンペーンのお知らせもございます。
今後ともどうぞよろしくお願いいたします。