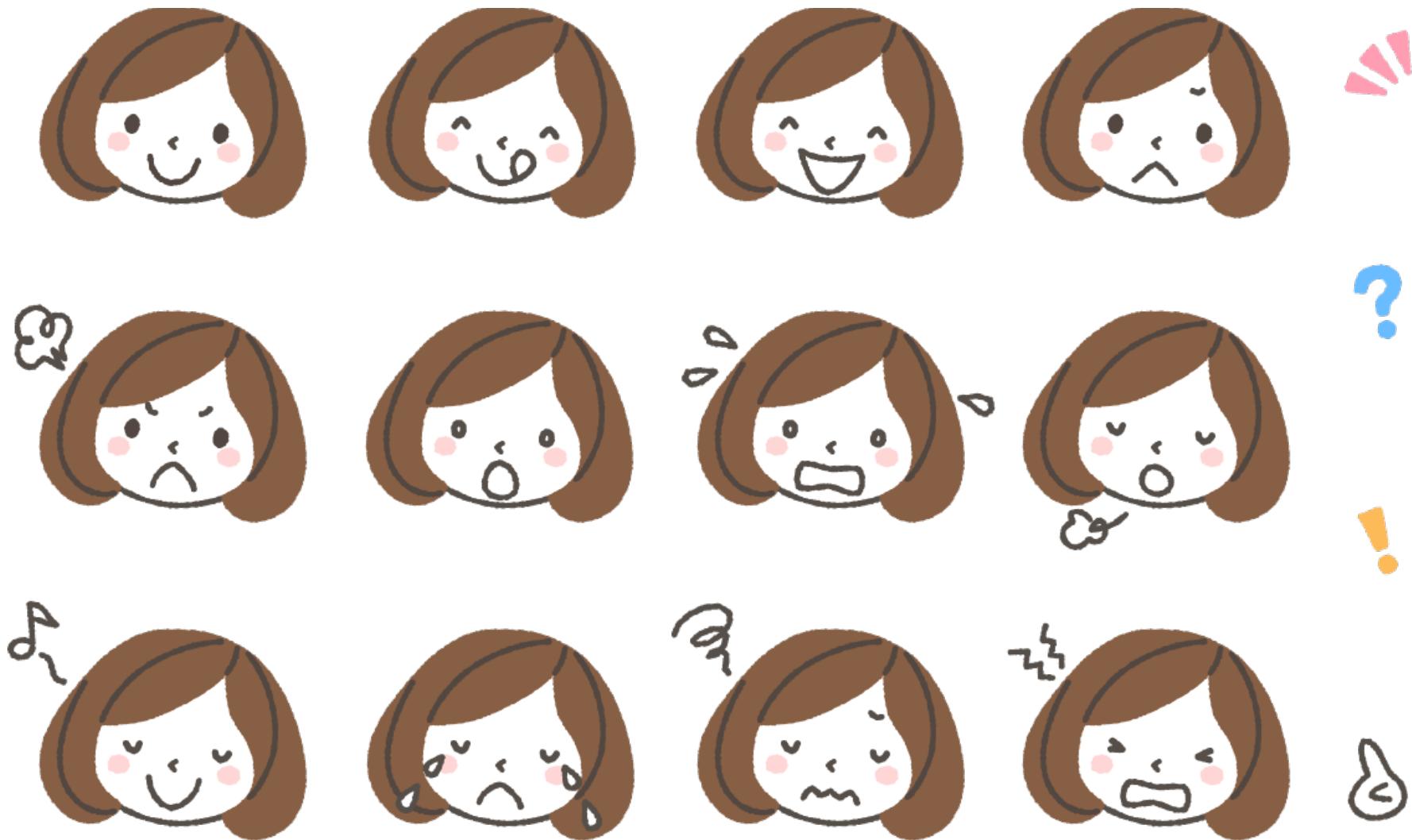


神経について



Crystal Sound Lab



ポリヴェーガル理論

- ステファン・W・ポージェス博士が提唱
- 1994年精神生理医学会会長講演で発表
- 自律神経に 3 つの系統
(交感神経・背側迷走神経複合体・腹側迷走神経複合体)

神経とは

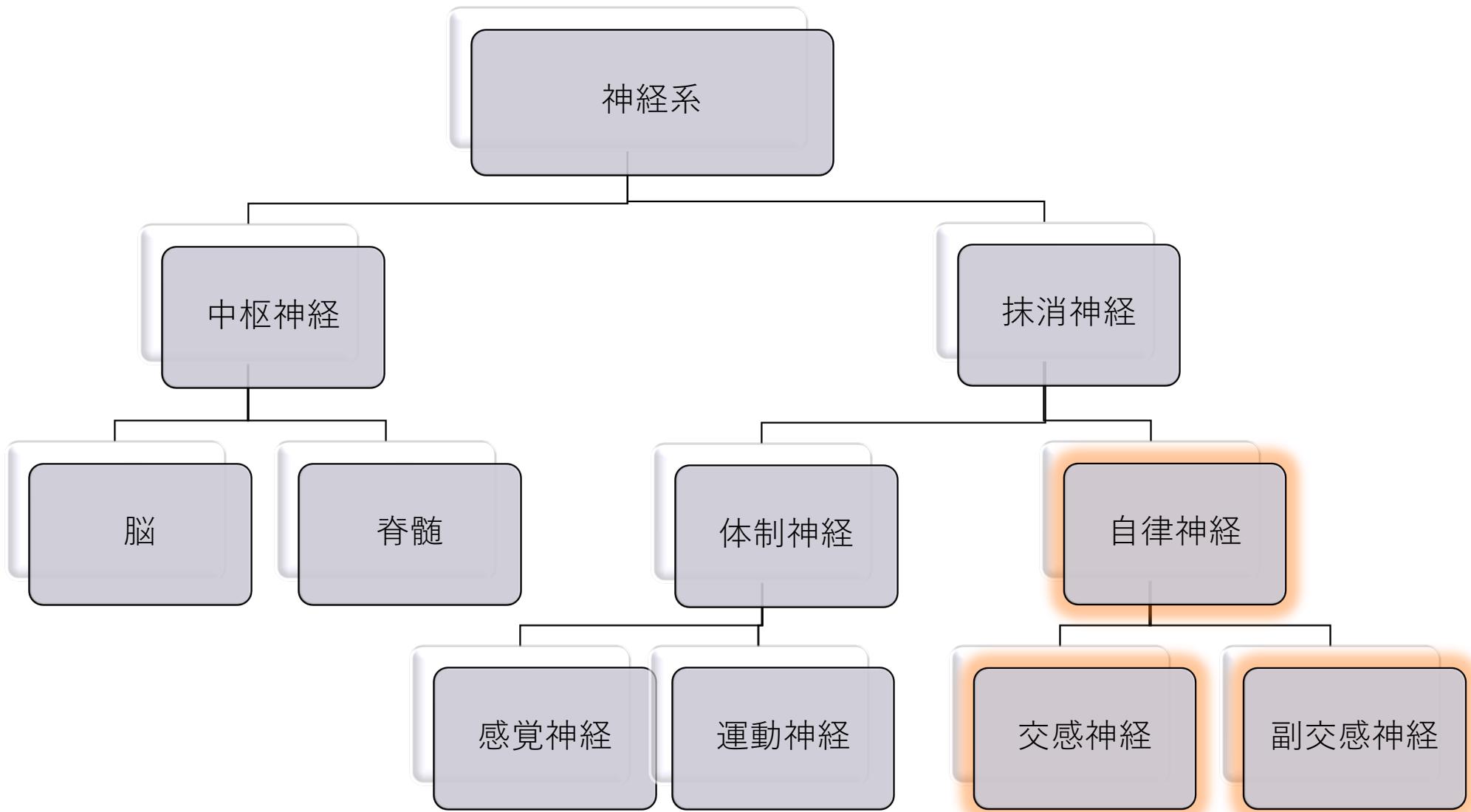
- 体内を走り情報を伝え合う道
- 電気信号の為、スピードが早い
- 体内、外部からの刺激に対して様々な動き、反応を起こす。

中枢神経 抹消神経

中枢神経（脳と脊柱）

末梢神経

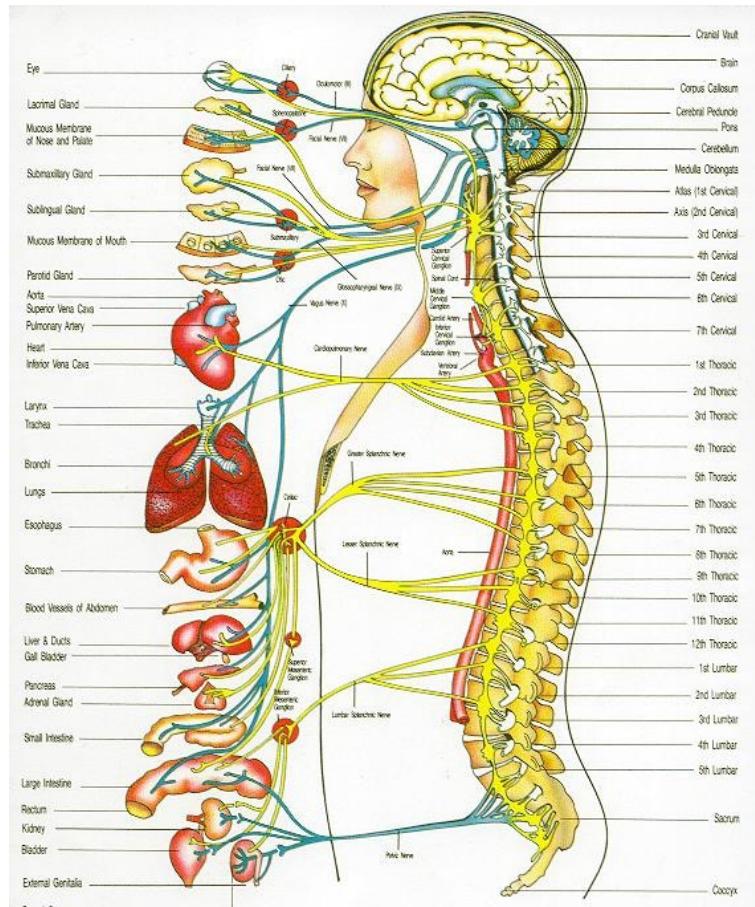
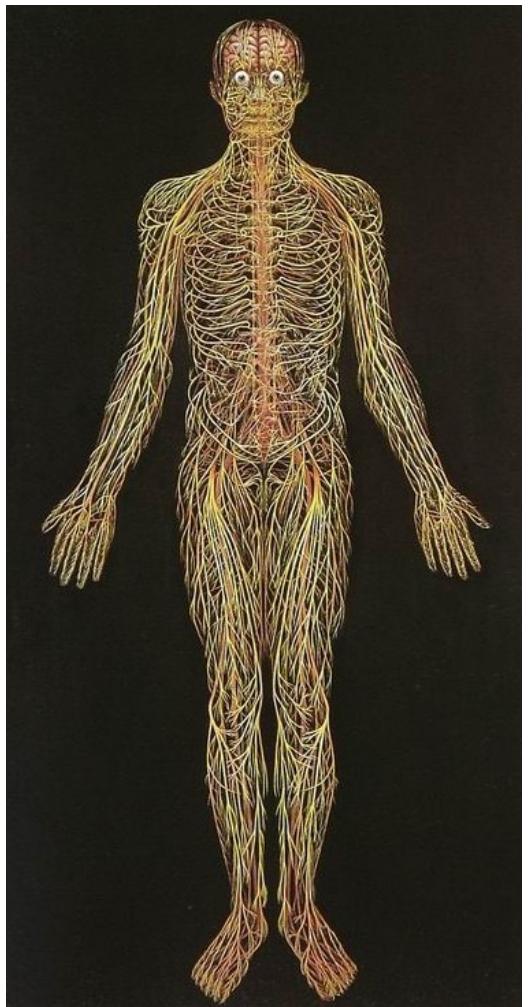
- 体性神経
(知覚神経/求心性&運動神経/遠心性)
- 自律神経
(交感神経と副交換神経)



交感神経 副交感神経

- 交感神経→活動的
- 副交感神経→リラックス

【どちらも必要】



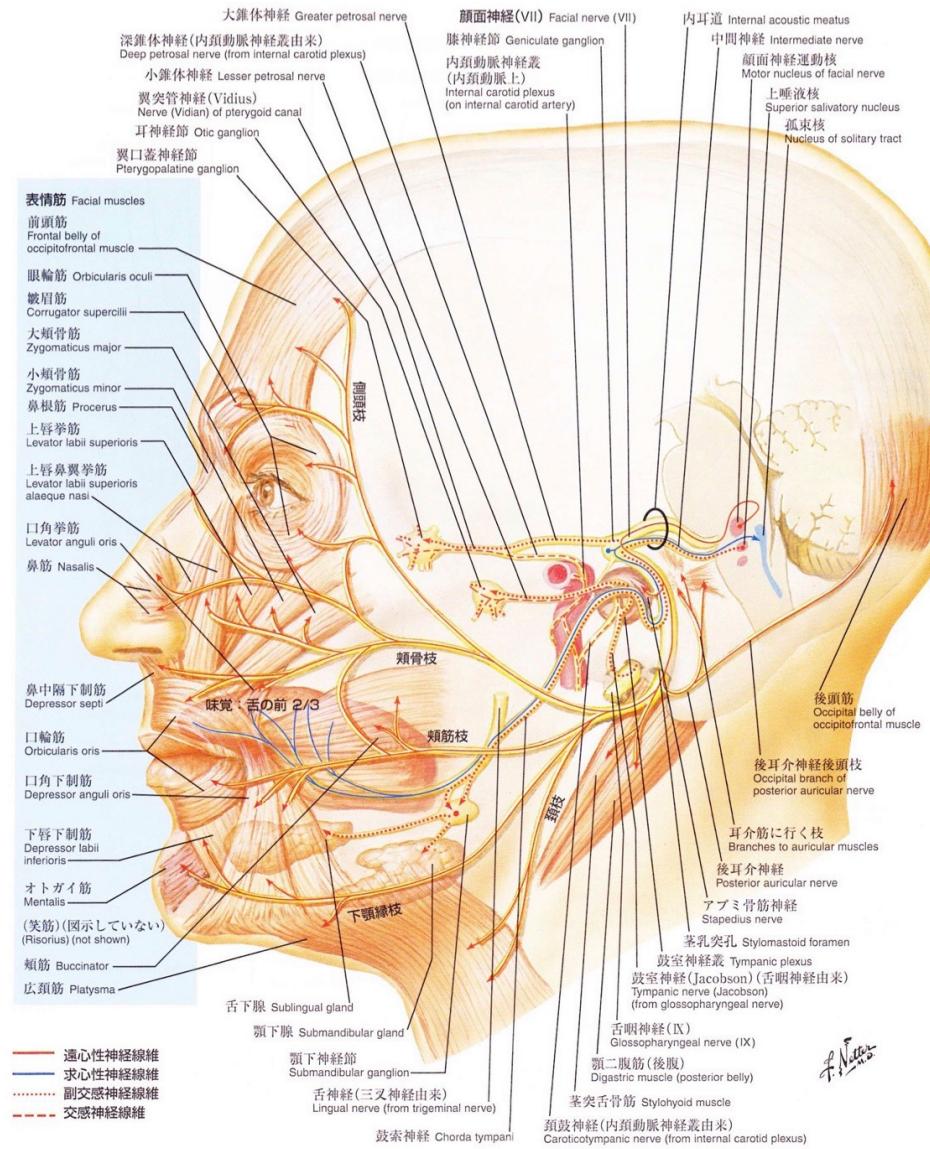
AUTONOMIC NERVOUS SYSTEM
Sympathetic — Yellow Parasympathetic — Green



Crystal Sound Lab

To Reorder: Call 1-800-980-6044

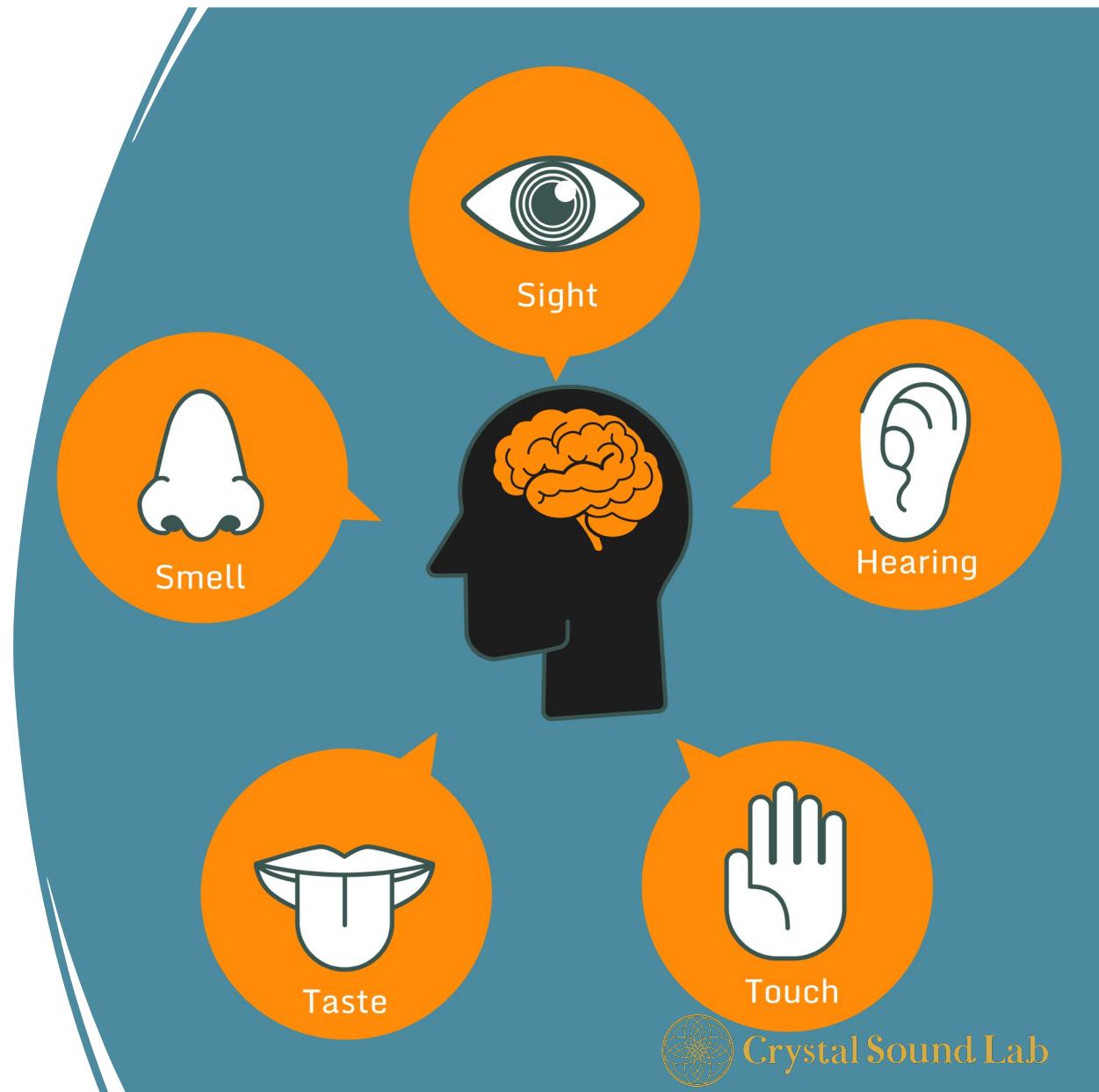
#130-150

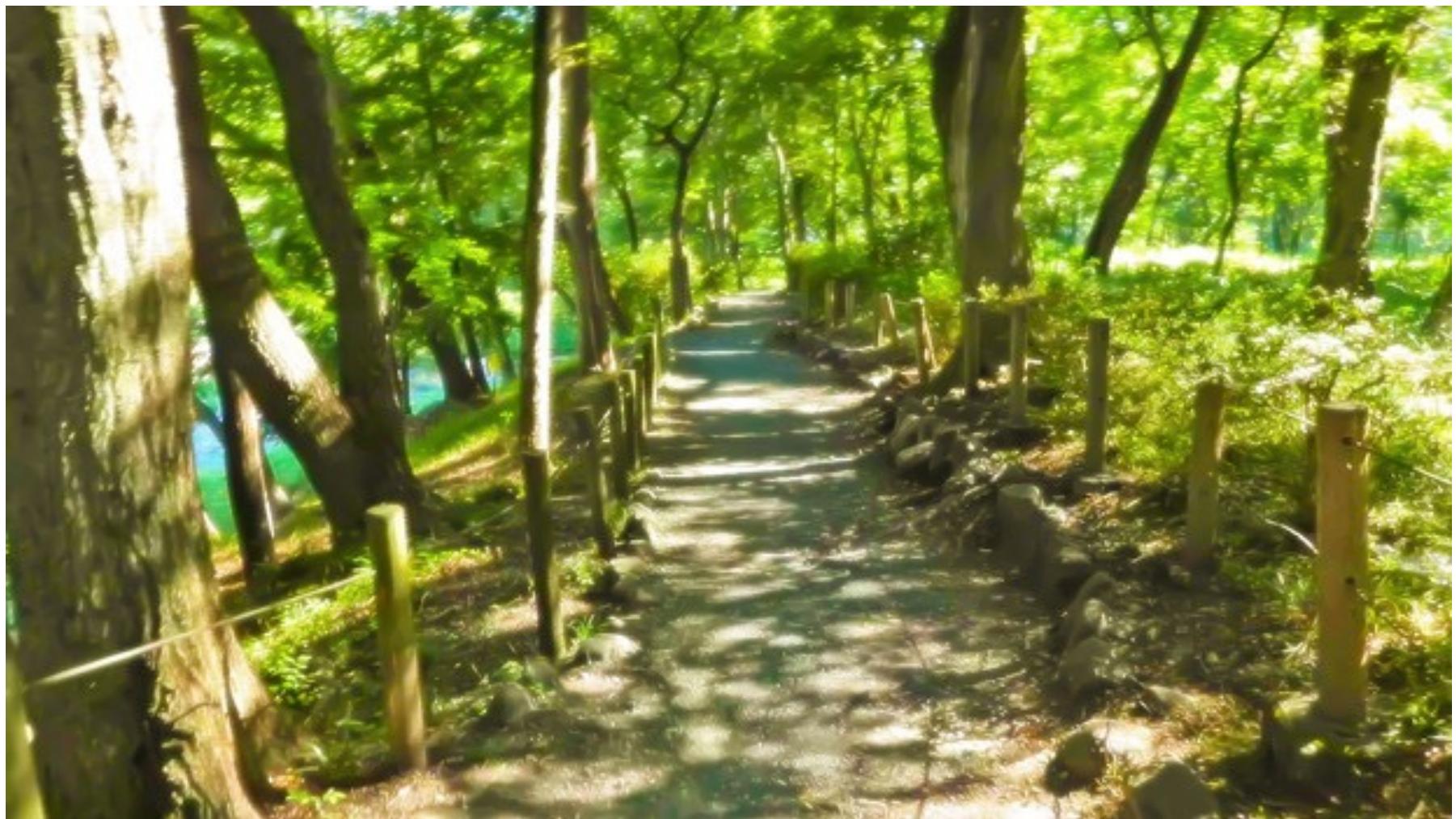


Crystal Sound Lab

五感とサイン

- 呼吸
- 脈
- 鼓動
- 視点
- 筋肉と行動
- 体内での感覚





Crystal Sound Lab

【神経系は常に生き残りを目指す】

自律神経

副交感神経

背側迷走神経複合体

一人で落ち着き、
休息モードにする

交感神経

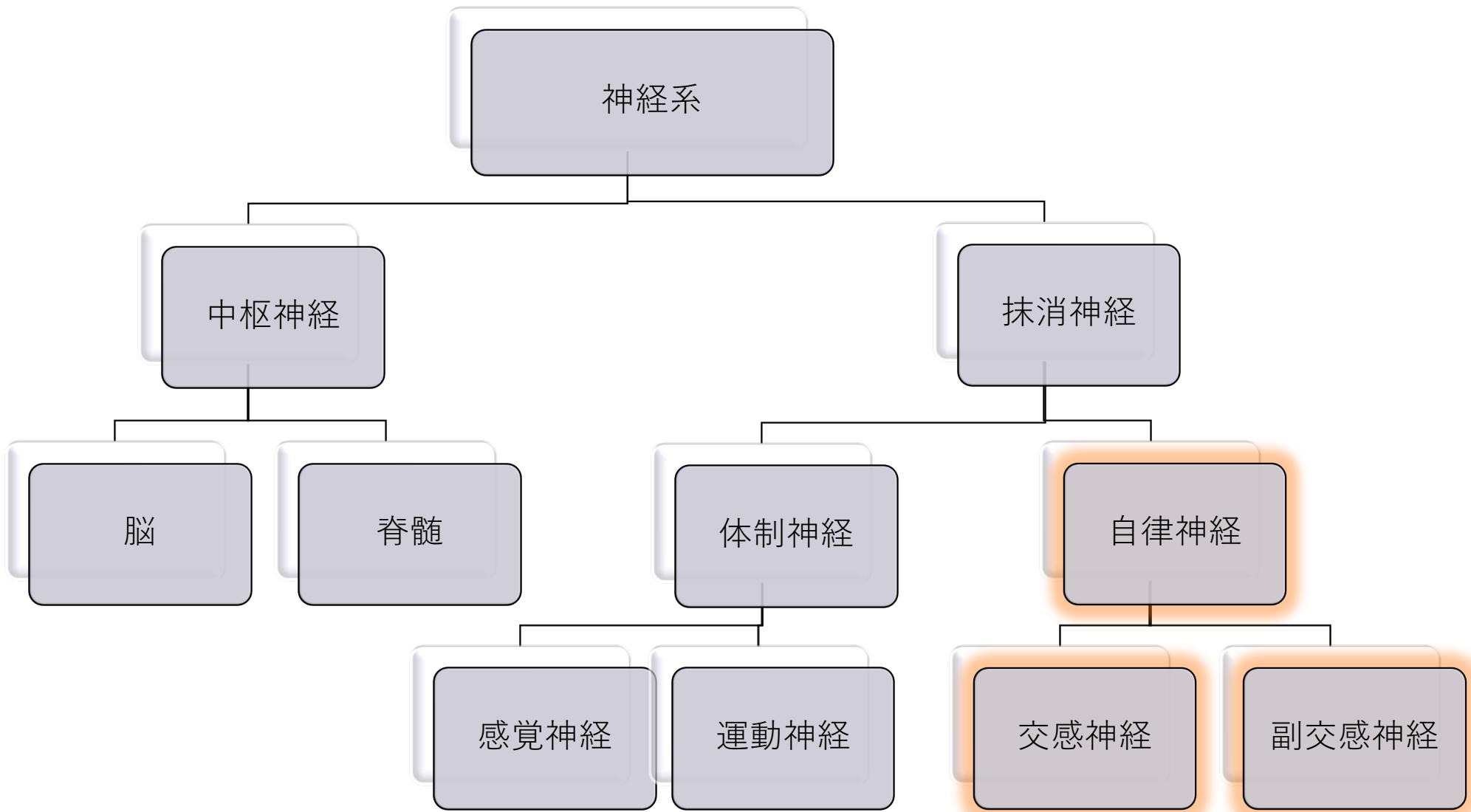
興奮・緊張モードにする

腹側迷走神経複合体

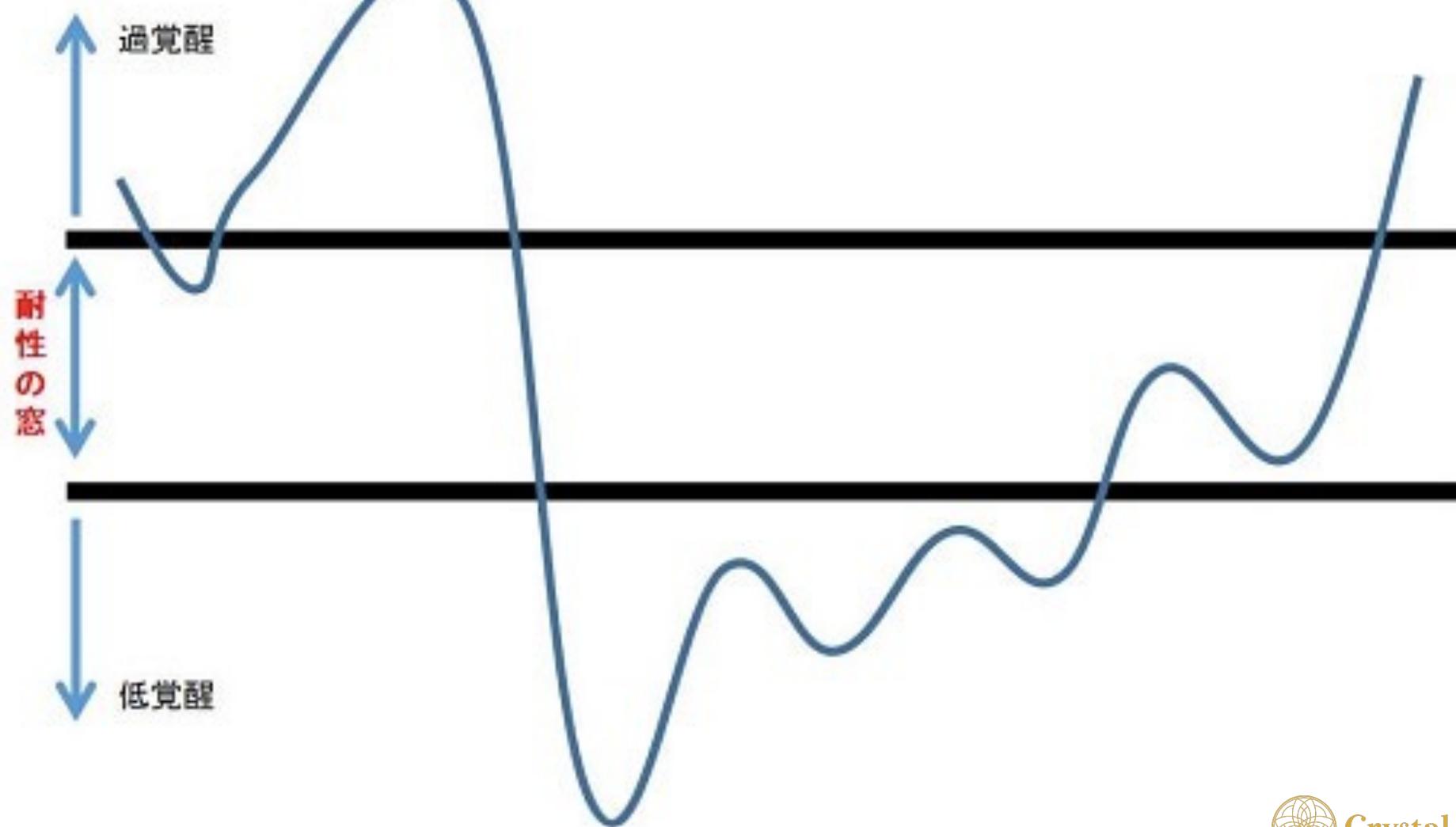
他者・社会との
つながりモードにする



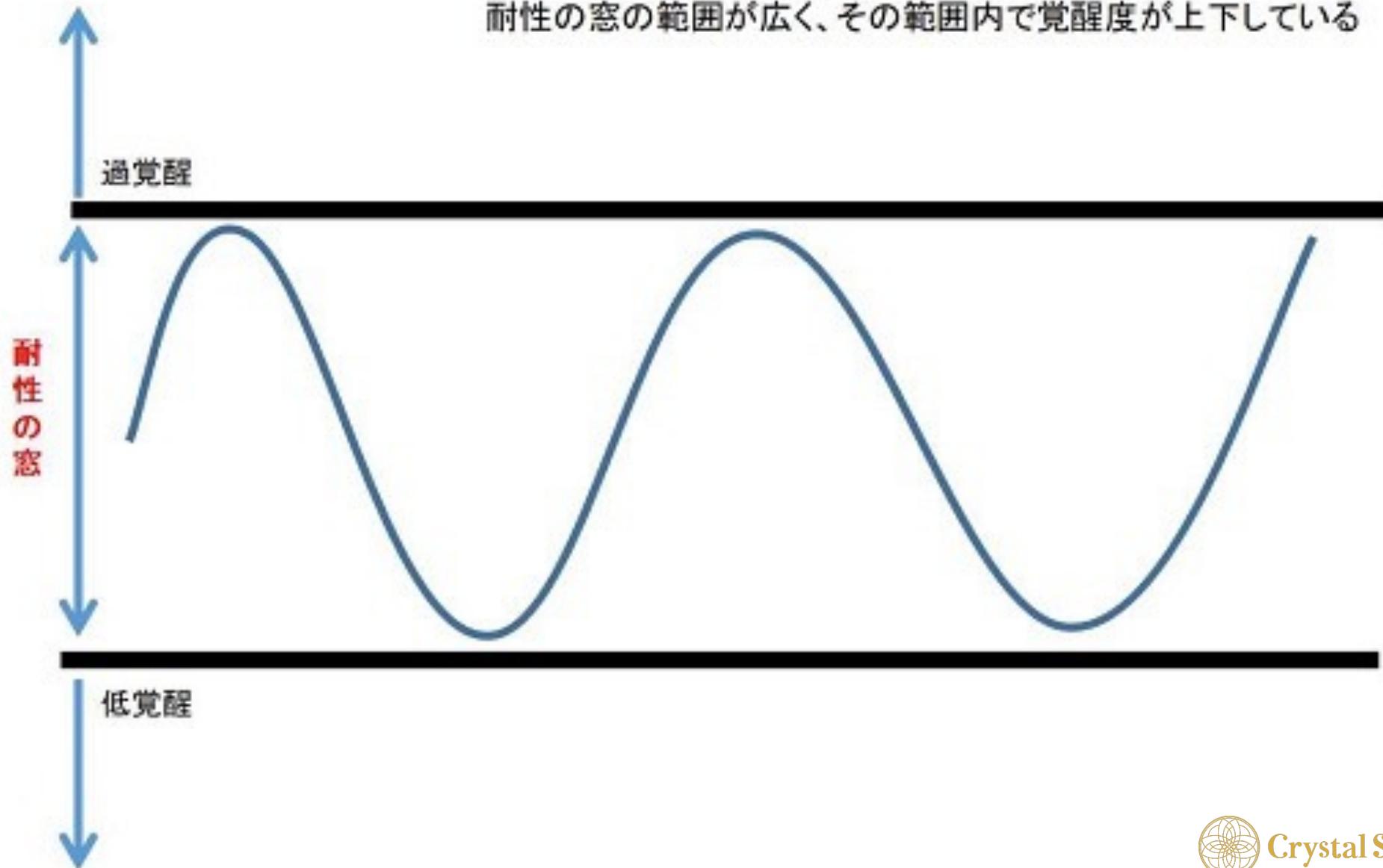
Crystal Sound Lab



耐性の窓が狭く、過覚醒になったり低覚醒になったりしやすいタイプ



耐性の窓の範囲が広く、その範囲内で覚醒度が上下している



神経系のアプローチ

- 社会交流システムの一部としての 身体・顔の表情に焦点を当てる
- 自分の神経系を整える
- 自然で、誰かを安心させられる存在を意識する
- その表情と雰囲気で、まわりの人や場に安心感を与え、
まわりの人の神経系が協働調整を起こすことで、
その安心感が伝播していくことを目指す