



長濱産業医事務所

NOH Nagahama office for occupational health

セルフコンパッション

～自律神経の新しい理論、
ポリヴェーガル理論の観点から～

2025年4月 衛生講話
産業医 長濱さつ絵

交感神経

主に



主に



副交感神経

脳の血管
収縮する

脳の血管
拡張する

瞳孔
開く

瞳孔
閉じる

唾液
減る
ネバネバした唾液になる

唾液
増える
サラサラした唾液になる

心拍数
増える

心拍数
減る

胃腸
抑制される

胃腸
活発に働く

膀胱
弛緩する

膀胱
収縮する

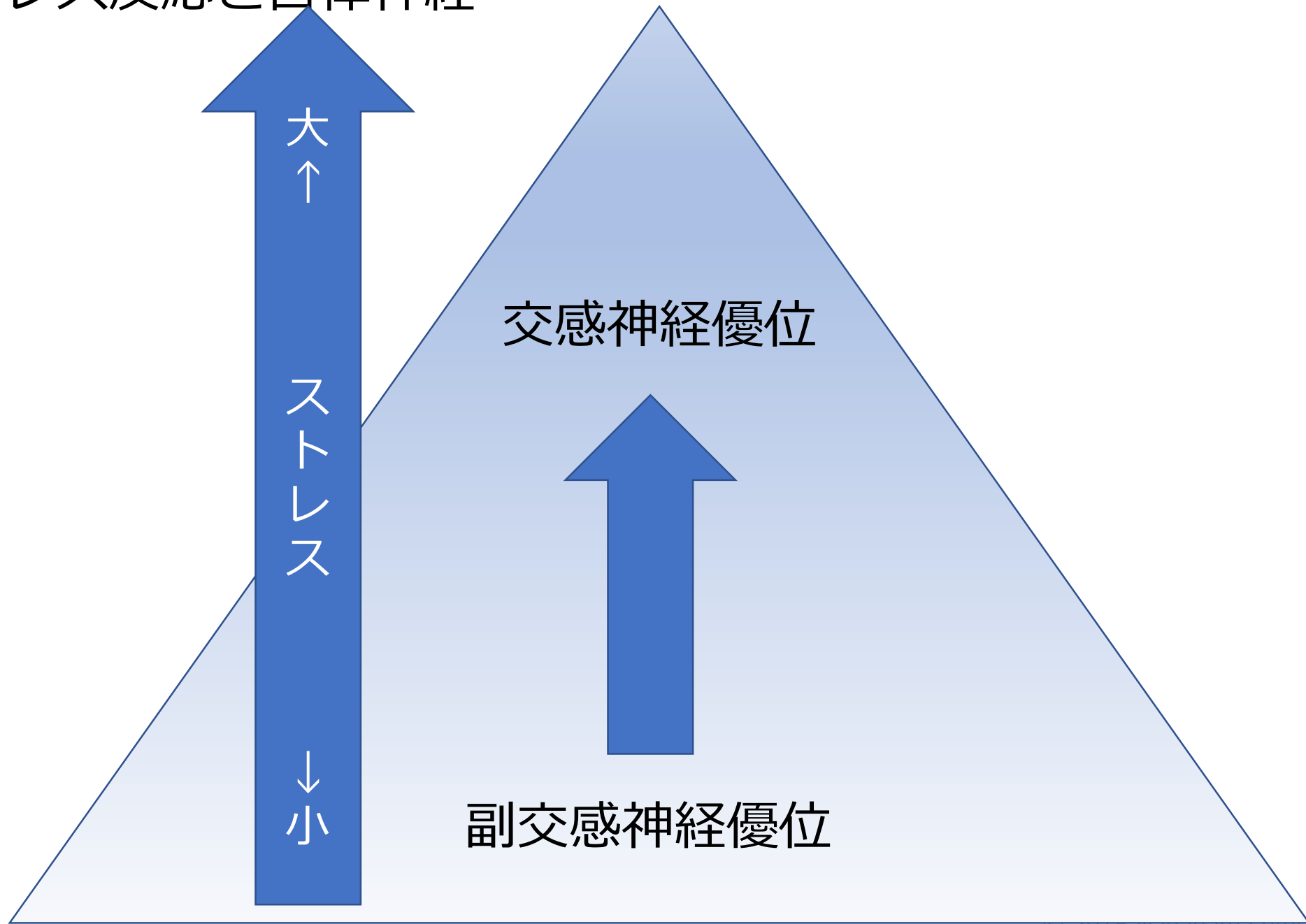
汗腺
汗を出す

血管
収縮する

©花王ヘルスケアナビ

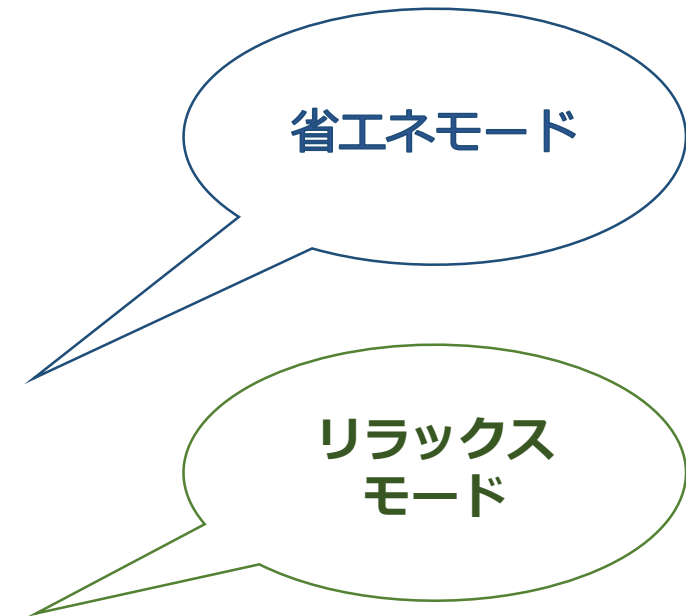
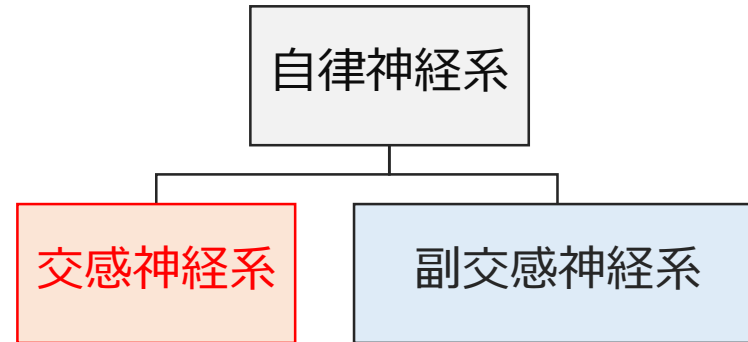


ストレス反応と自律神経

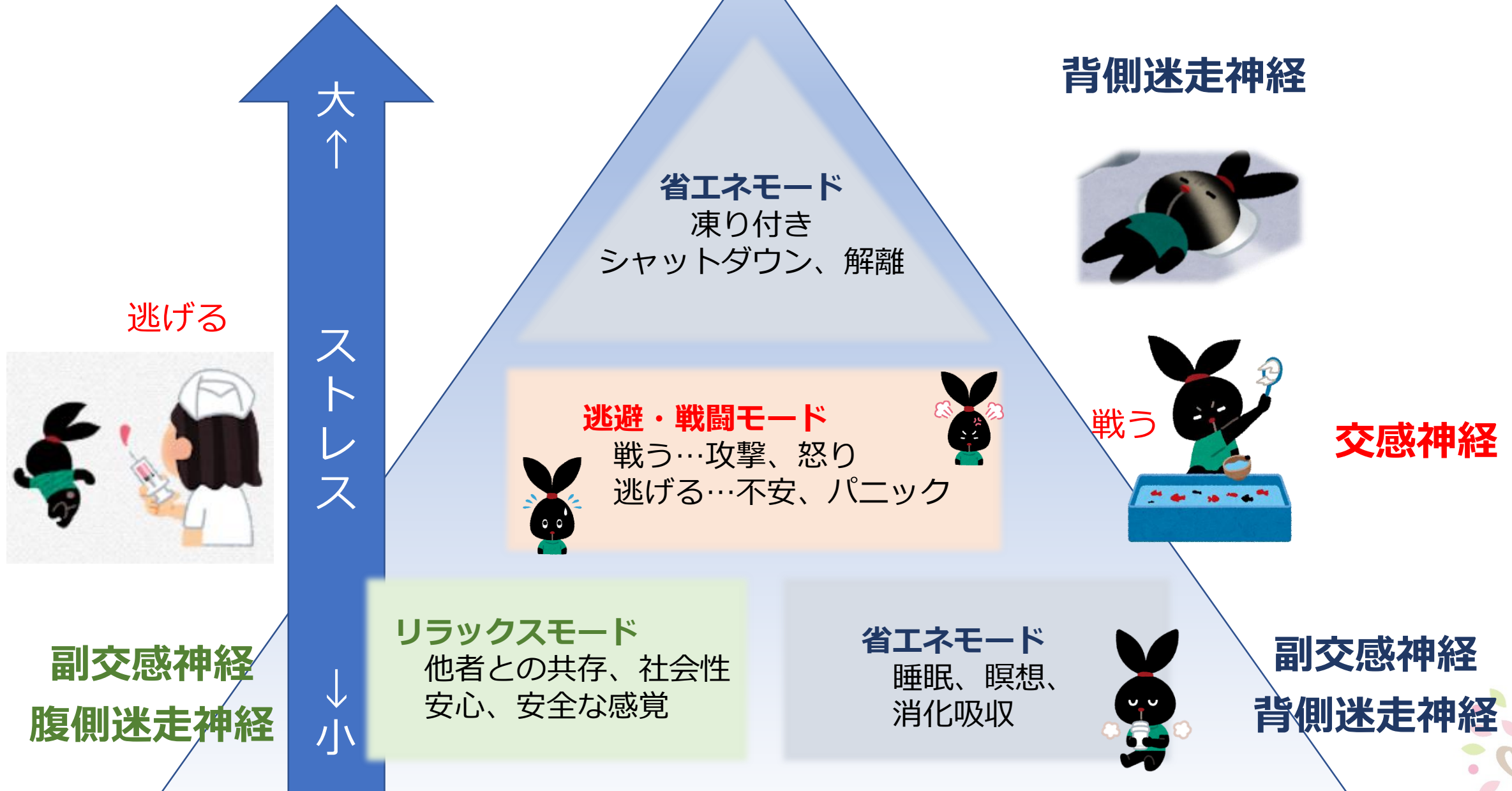


ポリヴェーガル理論とは

- アメリカの神経生理学者ステファン・W・ポージェス博士が提唱した理論（1994年）



ポリヴェーガル理論のストレス反応と自律神経



ストレス反応のサイン

- 交感神経

- イライラ
- 大声
- 呼吸が浅い
- ふるえ
- 過活動
- 動悸

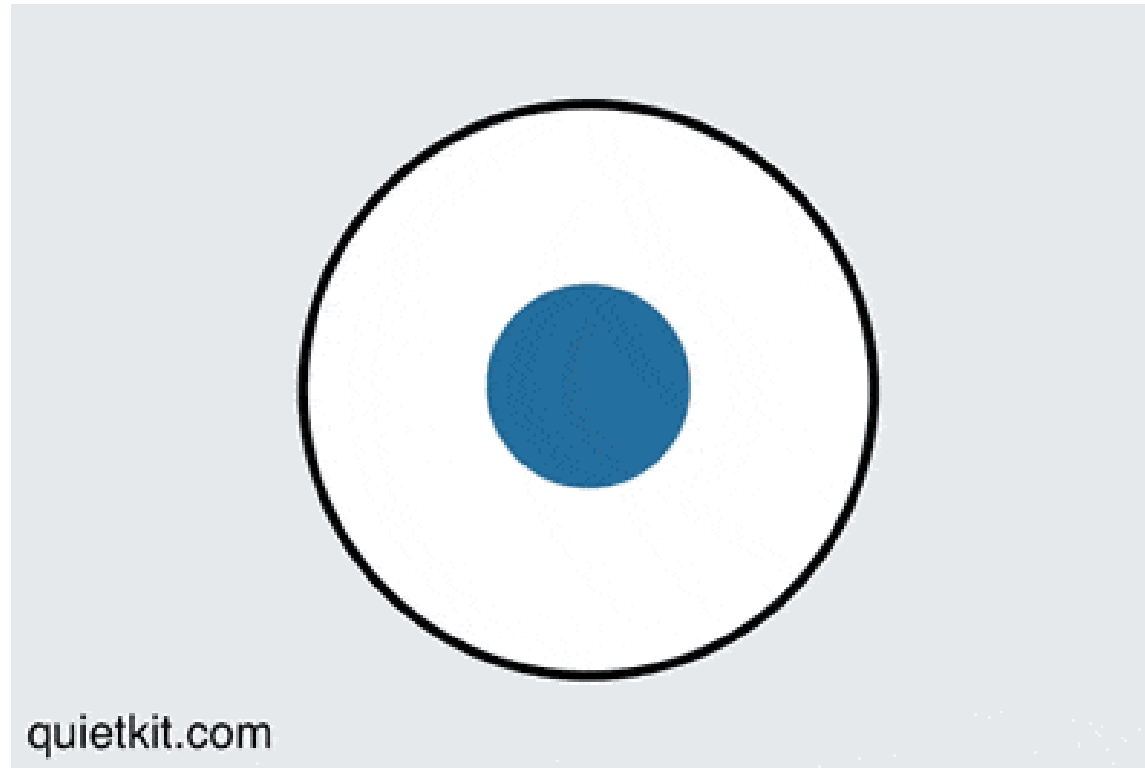
- 背側迷走神経

- 低血圧
- ボーっとする
- 寒気
- 注意力低下
- だるい
- 感情を感じにくい
- 動きたくない



腹側迷走神経（リラックスモード）を刺激する

- 自分の腎臓に手を当ててみましょう
- 青い丸に呼吸を合わせてみましょう



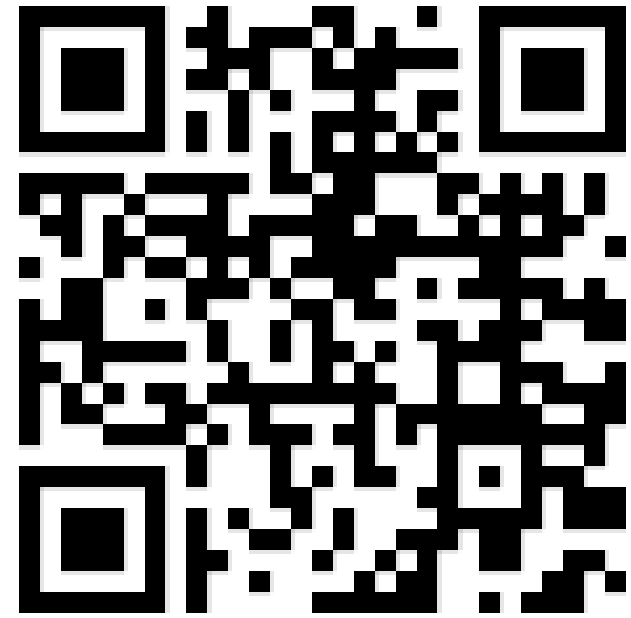
セルフコンパッション

- マインドフルネスのひとつ
- 他者に寄り添うように、自分自身に寄り添う
- 自分自身に安心感を与える



セルフコンパッション

- セルフコンパッションをやってみよう！



[1日6分で自己嫌悪が消える！？セルフコンパッション
ありのままの自分を愛するマインドフルネス瞑想](#)



ご清聴ありがとうございました



休んでも、疲れが取れない その理由はなんだろう

- ストレス反応は「炎」と「氷」の2つがある
- どちらのモードかで休み方は変わる
- 回復のキーワードは「安全」と「安心」
心のモヤモヤが消える
前向きになれる!
- 「心と身体の疲れ」が取れると
想像以上に前向きになれる!



ポリヴェーガル理論が紹介されている本

