長濱産業医事務所
NOH Nagahama office for occupational health

産業医が教える

自律神経の整え方

2026年11月1日

産業医　長濱さつ絵

© 2026 Nagahama office for Occupational Health

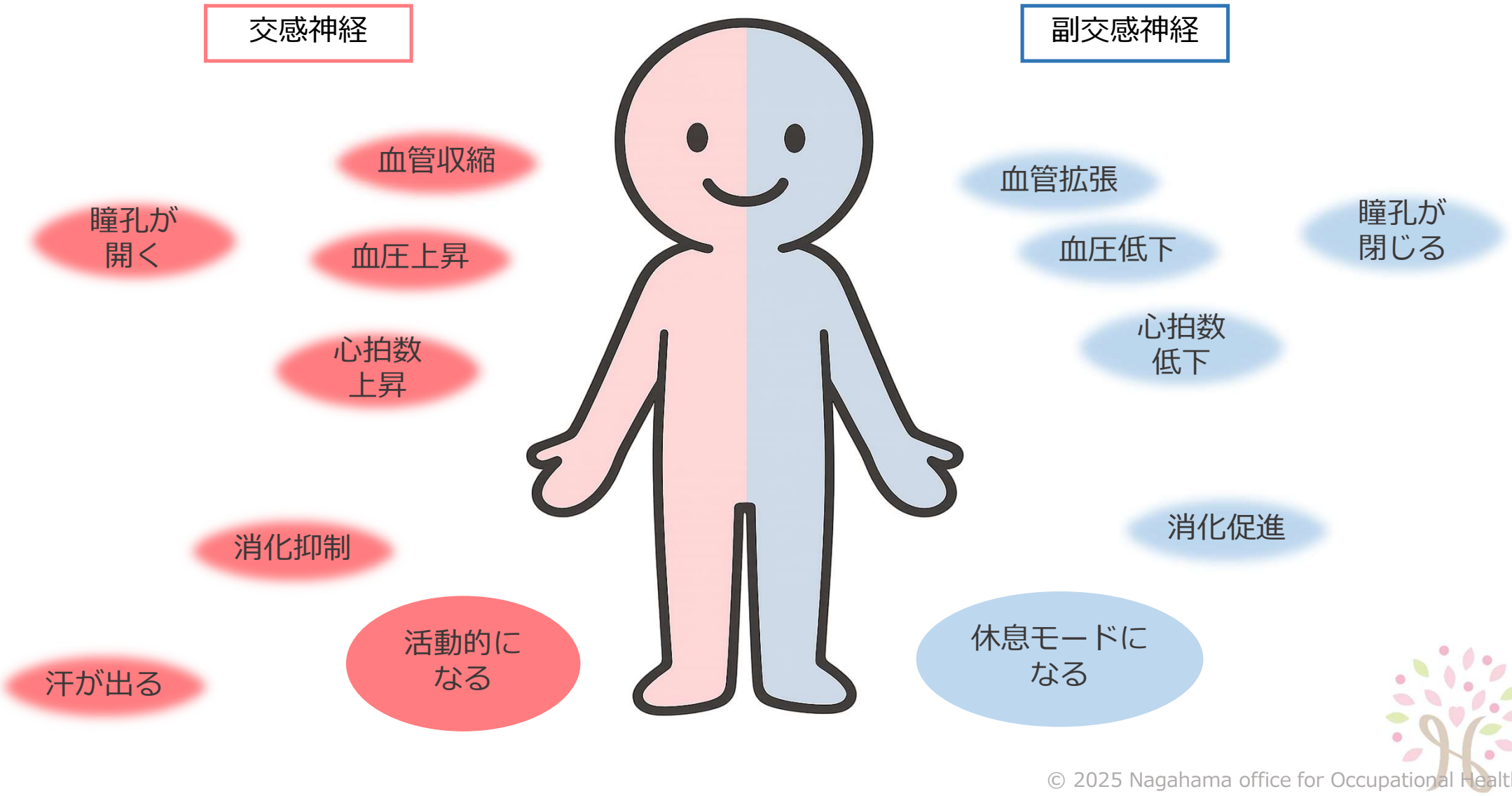
今日のおはなし

① 知る　自律神経とストレスの関係

② 気づく　自分の身体が出しているサインに気づく

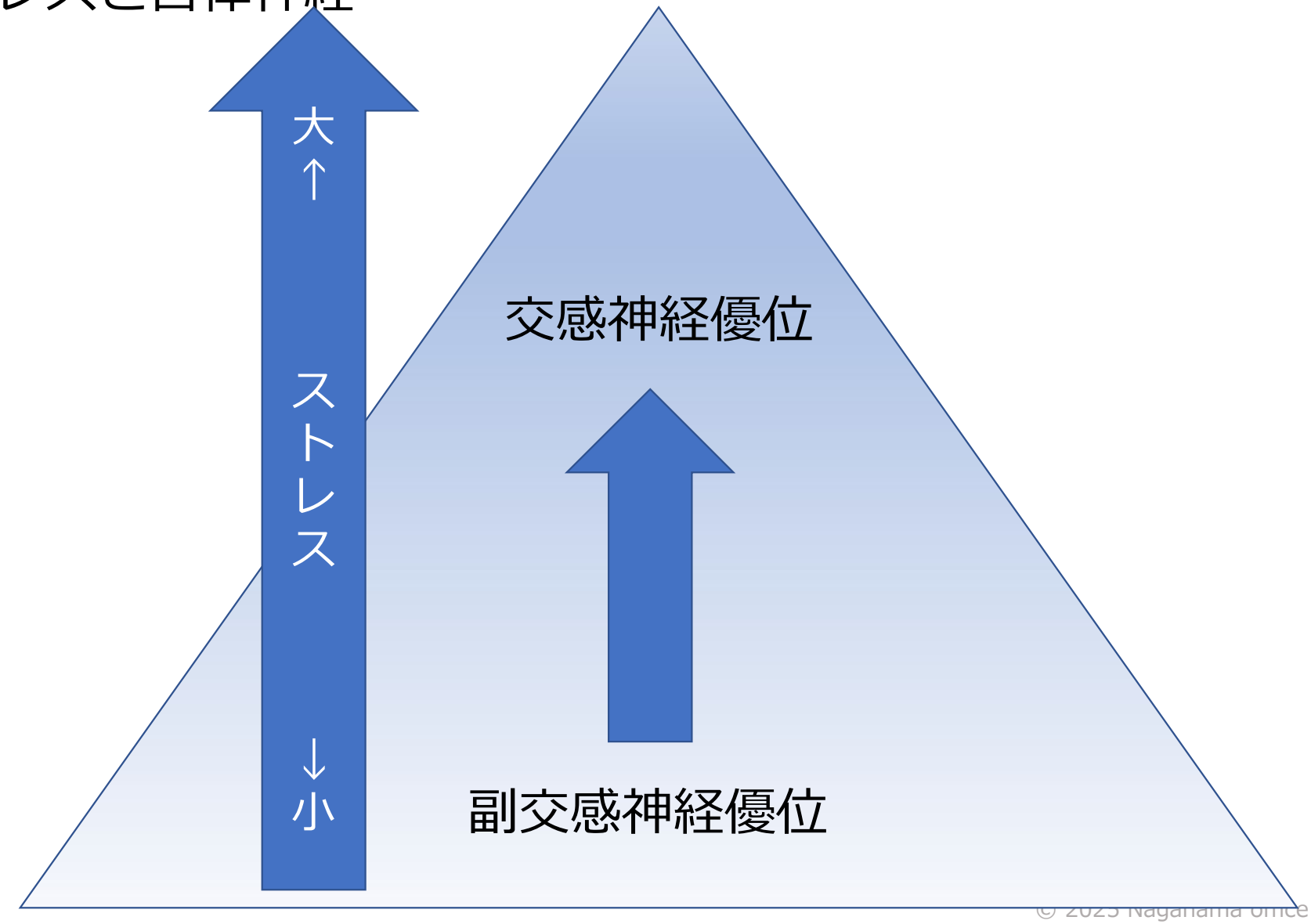
③ 整える　自分でできる自律神経の整え方実践

© 2026 Nagahama office for Occupational Health



© 2025 Nagahama office for Occupational Health

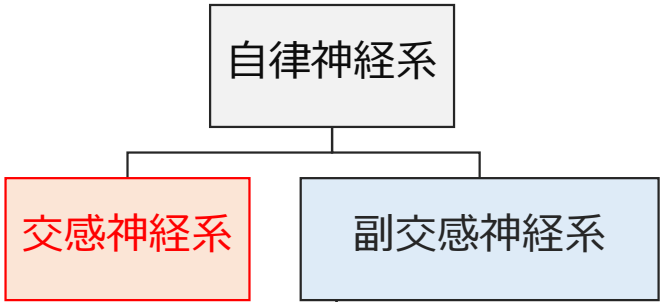
ストレスと自律神経

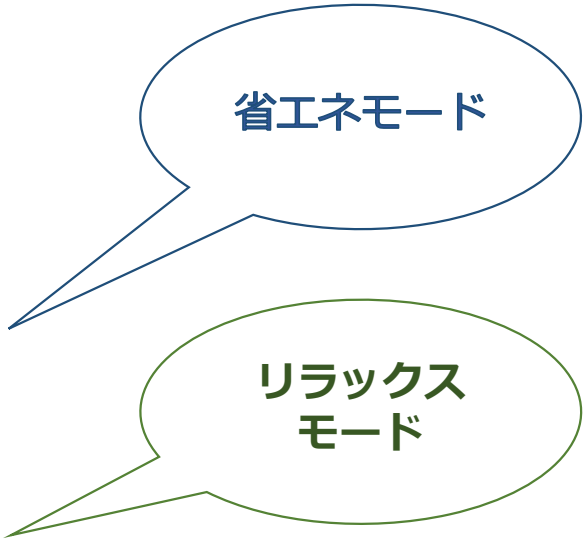


© 2023 Nagahama office for Occupational Health

ポリヴェーガル理論

- 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）





副交感神経は二種類ある

© 2025 Nagahama office for Occupational Health

ポリヴェーガル理論のストレスと自律神経

大↑ ストレス ↓小

背側迷走神経



省エネモード
凍り付き
シャットダウン、解離

逃げる





逃避・戦闘モード
戦う…攻撃、怒り
逃げる…不安、パニック



戦う



交感神経

副交感神経
腹側迷走神経

リラックスモード
他者との共存、社会性
安心、安全な感覚

省エネモード
睡眠、瞑想、
消化吸収



副交感神経
背側迷走神経

© 2025 Nagahama office for Occupational Health

ポリヴェーガル理論からみる身体の反応

大↑ ストレス ↓小

動けないモード（省エネ）



ぐったり
ぼんやり
動きたくない
動けない





イライラ
そわそわ
力が入る





緊張モード

ちょうどいいモード（リラックス）

ほっとする
安心
程よく力が抜ける

眠くなる
ゆったり休む
お腹が鳴る

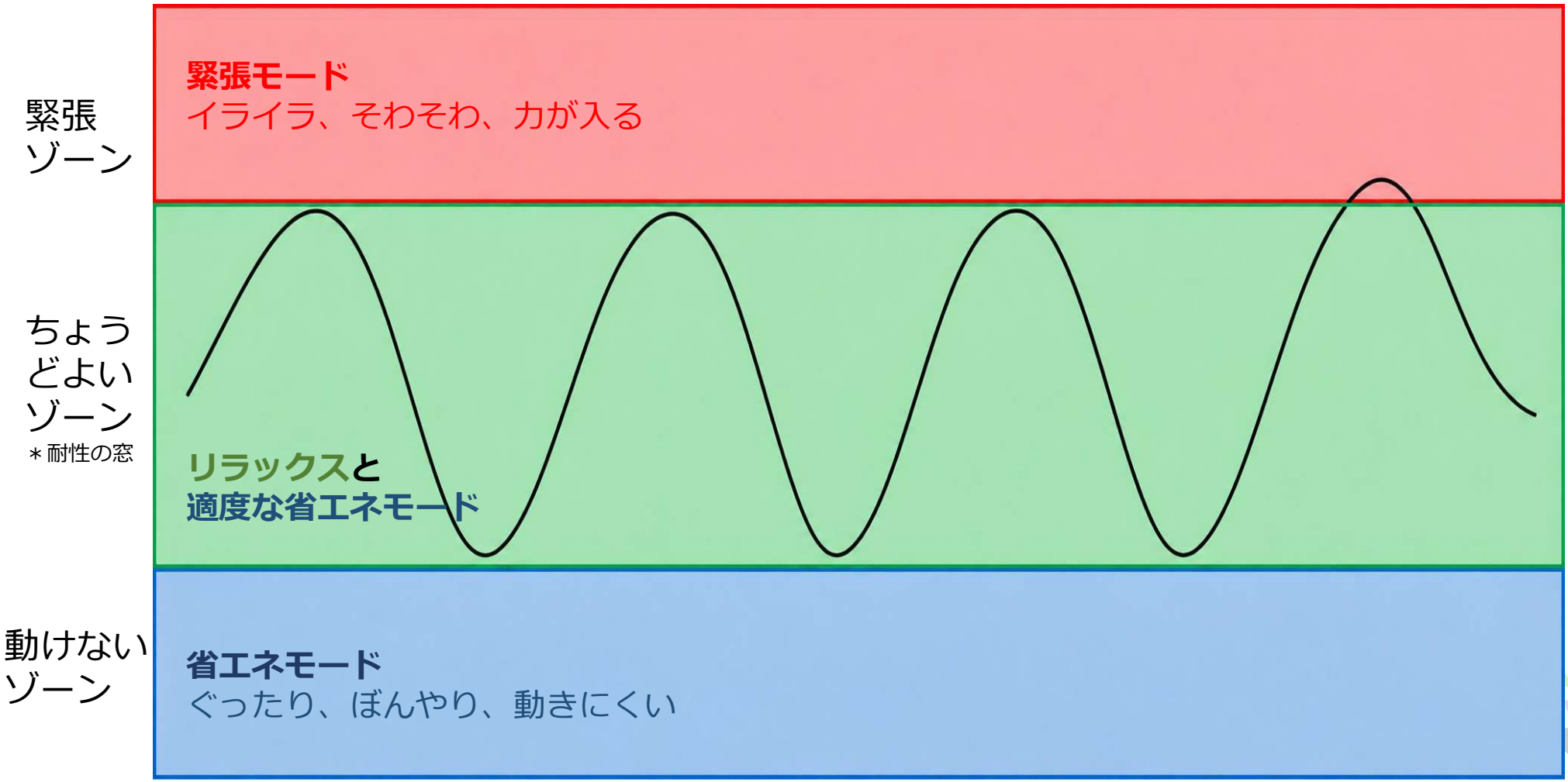


ちょうどいいモード（省エネ）

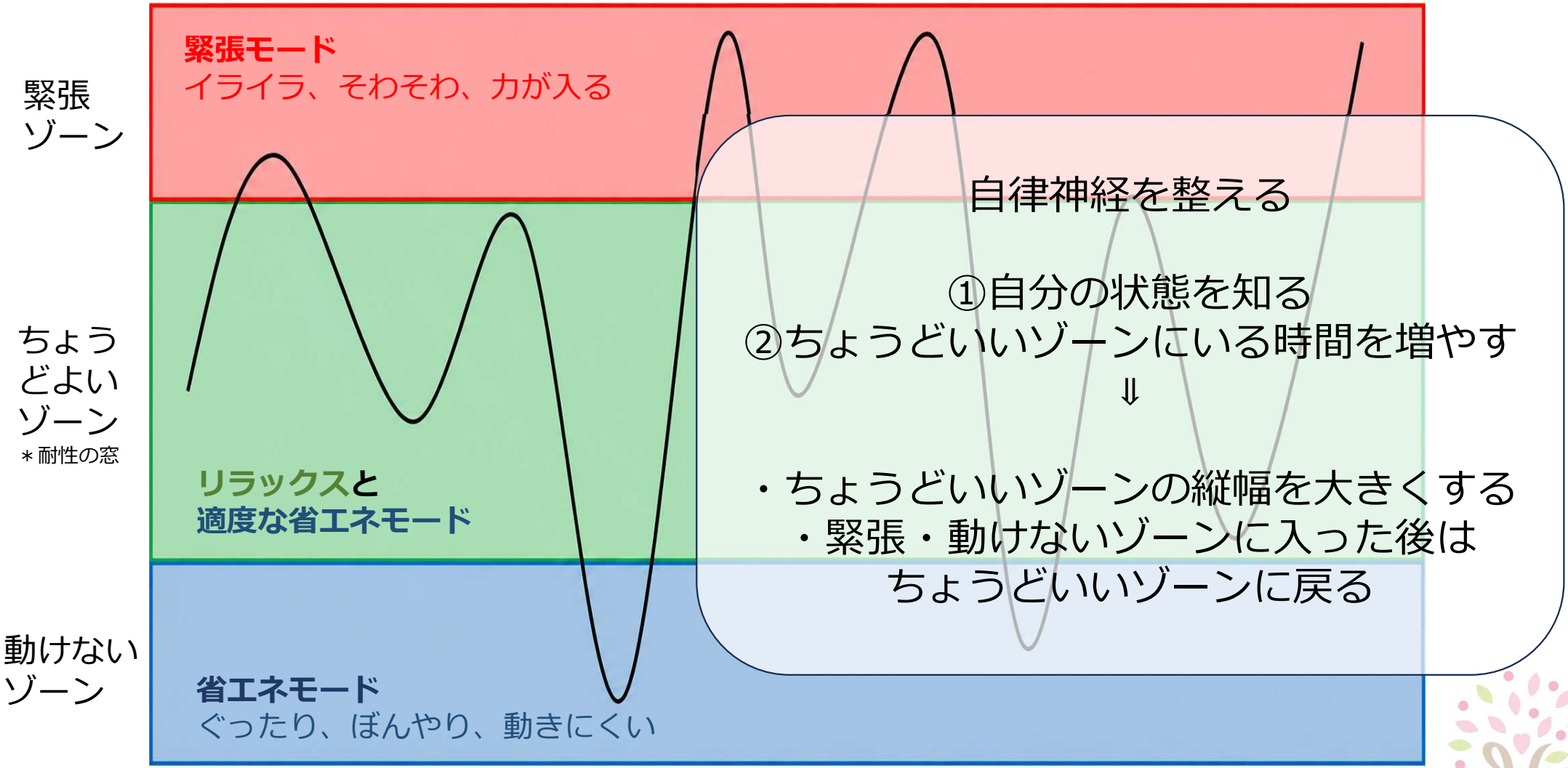
© 2025 Nagahama office for Occupational Health

ストレスと体の状態

耐性の窓：精神科医の ダニエル・J・シーゲル（Daniel J. Siegel）が1999年に提唱



© 2026 Nagahama office for Occupational Health



© 2026 Nagahama office for Occupational Health

今日の目的

①自分の状態を知る

②ちょうどいいゾーンにいる時間を増やす
- ちょうどいいゾーンの縦幅を大きくする方法を学ぶ
- 波の幅を緩やかにする方法を学ぶ

© 2026 Nagahama office for Occupational Health

交感神経・副交感神経（省エネ）のサイン

- 緊張モード（逃避・戦闘）
  - イライラ
  - 大声
  - 呼吸が浅い
  - ふるえ
  - 過活動
  - 動悸
  - 寝つきが悪くなる
  - 途中で目が覚める

- 動けないモード（過度な省エネ）
  - 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
  - 楽しかったことが楽しくない

その他：　不快感、もやもや、不安、 めまい、腰痛、胃の痛み、頭痛、下痢など

© 2025 Nagahama office for Occupational Health

自律神経の整え方　①

- 自分の状態に気づく：呼吸、肩の力、体温など
  - **ちょうどよいゾーン**にいるとき
    呼吸が穏やか、肩の力が抜けている、暖かい感じなど
  - ちょうどよいゾーンを外れたとき
    呼吸が浅くなる、肩に力がはいる、ドキドキ、冷える感じ
    力が抜ける感じ、ずーんと重い感じなど
- 自分の身体の状態・反応の癖を知る
  →緊張ゾーンに行きやすい、動けないゾーンにいることが多い等
- 自分の状態や癖の良し悪しを判断しない
  「今はこうなんだな」と気づく

ちょうどいいゾーンにいる自分を
体験する・気づくことで、
このゾーンの幅が大きくなっていく

© 2026 Nagahama office for Occupational Health

ちょうどよいゾーンにいる自分に気づくワーク

- 日常生活で、心地よさ、安心感、うれしさを感じた場面や事柄をひとつ思い出してください
- 例：大切な人と過ごした時間、楽しかった旅行、笑ったテレビ番組、ペット、お布団の中、お風呂のなか、昨日見た夕日など
- その場面を思い浮かべながら、大きく息を吸って、吐きます

- 身体の感覚に注意をむけます
- 呼吸、肩、顔、お腹、手足など
- 暖かい、呼吸が楽、力が抜けている感じ、などに気づくかもしれません

© 2026 Nagahama office for Occupational Health

ちょうどいいゾーンのサイン

- 気持ちが落ち着いている
- 自然な声の大きさで話せる
- 呼吸が穏やか
- 体の力がほどよく抜けている
- 必要なときに動ける
- 疲れたら休める
- 集中できる
- 自分の感情を感じられる
- 楽しいことを楽しめる
- 人の話を聞ける
- 自分の気持ちを伝えられる
- 緊張しても落ち着きを取り戻せる

- ほっとした感じ
- 暖かい感じ
- ポカポカする
- じーんとする
- 緩んだ感じ





© 2026 Nagahama office for Occupational Health

もうすこし自律神経とストレスについて

© 2026 Nagahama office for Occupational Health

イヤなことがあった時の人間（動物）の対応

- イヤなこと・危険なこと
  ↓
- びっくりする・固まる
  ↓
- 状況を確認する
  ↓
- 戦う/逃げる/凍り付く
  ↓
- 安全であることを確認する
  ↓
- リラックスする

© 2026 Nagahama office for Occupational Health

イヤなことがあった時の人間（動物）の対応

- イヤなこと・危険なこと：背後から「わっ！」と脅かされる
  ↓
- びっくりする・固まる
  ↓
- 状況を確認する
  ↓
- 戦う/逃げる/凍り付く
  ↓
- 安全であることを確認する
  ↓
- リラックスする

© 2026 Nagahama office for Occupational Health

イヤなことがあった時の人間（動物）の対応

- イヤなこと・危険なこと：背後から「わっ！」と脅かされる
  ↓
- びっくりする・固まる
  ↓
- 状況を確認する
  ↓
- 戦う/逃げる/凍り付く
  ↓
- 安全であることを確認する
  ↓
- リラックスする

© 2026 Nagahama office for Occupational Health

イヤなことがあった時の人間（動物）の対応

- イヤなこと・危険なこと：背後から「わっ！」と脅かされる
  ↓
- びっくりする・固まる
  ↓
- 状況を確認する：振り返ったら知らない人がすっぽんぽんで立ってた
  ↓
- 戦う/逃げる/凍り付く
  ↓
- 安全であることを確認する
  ↓
- リラックスする

© 2026 Nagahama office for Occupational Health

イヤなことがあった時の人間（動物）の対応

- イヤなこと・危険なこと：背後から「わっ！」と脅かされる
  ↓
- びっくりする・固まる
  ↓
- 状況を確認する：振り返ったら知らない人がすっぽんぽんで立ってた
  ↓
- 戦う/逃げる/凍り付く
  ↓
- 安全であることを確認する
  ↓
- リラックスする

© 2026 Nagahama office for Occupational Health

イヤなことがあった時は、対応を終了させる

- イヤなこと・危険なこと：満員電車
  ↓
- びっくりする・固まる
  ↓
- 状況を確認する
  ↓
- 戦う/逃げる/凍り付く
  ↓
- 安全であることを確認する
  ↓
- リラックスする

© 2026 Nagahama office for Occupational Health

イヤなことがあった時の対応が終了しないと…

- イヤなこと・危険なこと：上司「ふざけんな！！！」
  ↓
- びっくりする・固まる
  ↓
- 状況を確認する
  ↓
- 戦う/逃げる/凍り付く
  ↓
- 安全であることを確認する
  ↓
- リラックスする

これを繰り返していると、
からだの凍り付きなりやすくなり、
→だるさ、抑うつ、低活動、
　自分のつらさや感情を感じにくくなる
　（動けないゾーンが持続してしまう）

© 2026 Nagahama office for Occupational Health

イヤなことがあった時の対応が終了しないと…

- イヤなこと・危険なこと：上司から「ふざけんな！！！」
  ↓
- びっくりする・固まる
  ↓
- 状況を確認する
  ↓
- 戦う/逃げる/凍り付く：
  ↓
- 安全であることを確認する
  ↓
- リラックスする

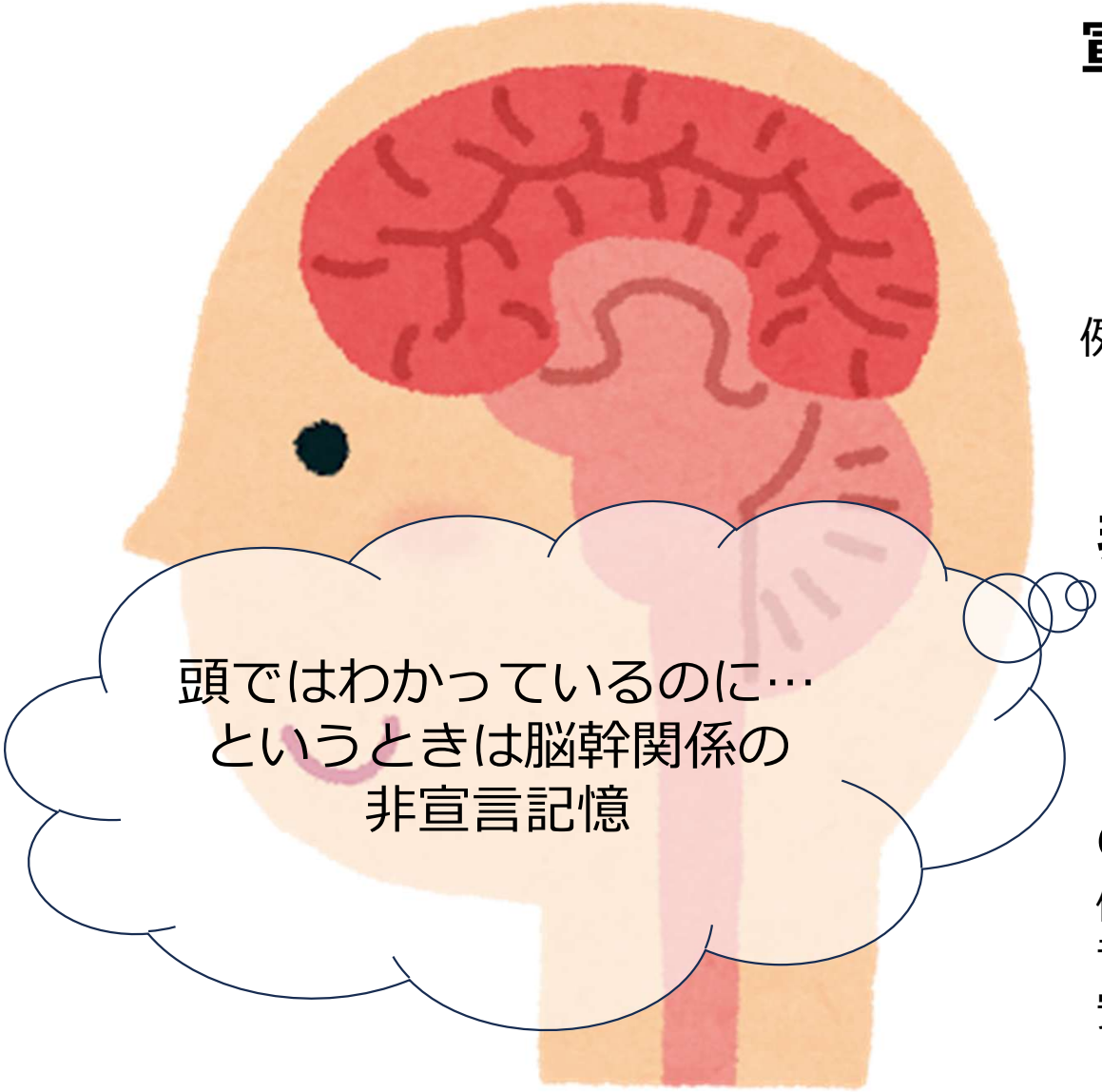
交感神経（闘争）がオンになったまま
→イライラ、怒りが体にたまり、
スイッチが入りやすい状態になる
（緊張ゾーンが持続してしまう）

© 2026 Nagahama office for Occupational Health



頭では大丈夫だとわかっていても、過去に体験した身体の反応が
残っていて、出てきてしまうことがある

© 2026 Nagahama office for Occupational Health



宣言記憶（主に大脳）

・哺乳類脳ともいわれる
・理性
・文字の記憶（認知）

例：勉強で覚えたこと、過去のエピソードの記憶

非宣言記憶（脳幹が関係）

・爬虫類脳ともいわれる
・本能的
・身体の反応や感覚、動作、感情の記憶

例：自転車の乗り方、ピアノの弾き方、小さな物音でびくっとする、レモンの絵で唾液、○○で不安、△△でイラっとする

© 2026 Nagahama office for Occupational Health

頭ではわかっていても…

さっきつい
怒っちゃったけど、
あんなに腹を立てなく
てよかったのに…

スイッチが入ると
感情のコントロール
ができない



不安にならなくていい
のに、なんだか不安

頭では納得したのに、
もやもやが残る…

休みの日なのに仕事の
ことを考えちゃう

頭では大丈夫と思っても緊張が
残る場合、身体が動かない場合

⇓

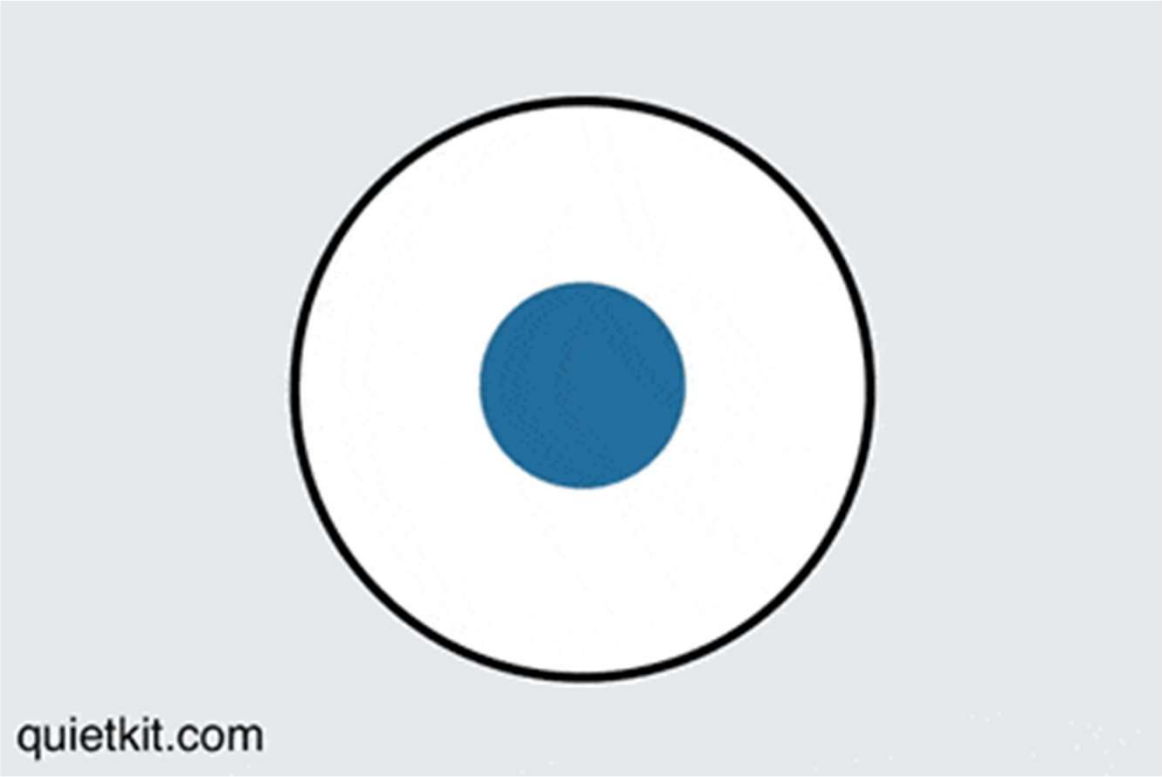
からだをリラックスにもっていく

© 2026 Nagahama office for Occupational Health

からだの反応をリセットする、を体験してみよう

・身体の緊張を感じてみる　　（　　）/10

・青い丸の動きに合わせて深呼吸（吸って、止めて、吐いて、止める）



https://quietkit.com/box-breathing/

・楽しいことを思い浮かべる

（　　）/10

© 2026 Nagahama office for Occupational Health

自律神経の整え方　②

- 嫌なことがあったら、最後はリラックスモードで終わる

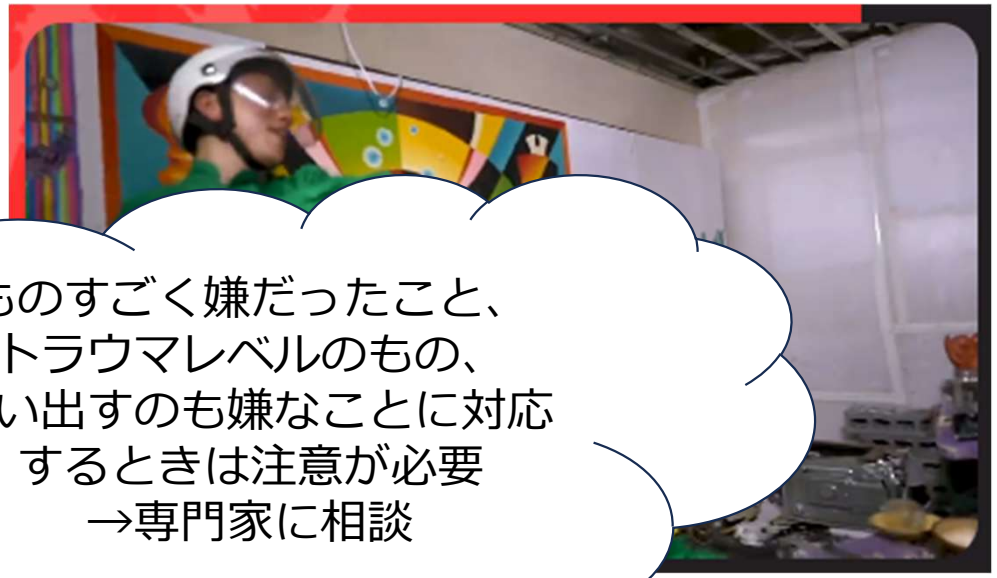
- とにかく最後はリラックスモードをオンになっていることを確認
…自分は今安全だと身体に体験してもらう

© 2026 Nagahama office for Occupational Health

防衛反応を終了させる方法①　闘争逃走のエネルギー放出

戦いたかった、逃げたかったという
思いを行動にうつす（イメトレ可）

- 手紙を書く
- 　その後、捨てる、川に流す、破る
- クッションを軽くたたく
- 泣く
- 走る
- 走る真似をする
- 斬新的筋弛緩法
- 運動
- カラオケで大声で歌う



ものすごく嫌だったこと、
トラウマレベルのもの、
思い出すのも嫌なことに対応
するときは注意が必要
→専門家に相談

REEAST ROOM

×考えて理解する、反省する、意味づけする

© 2026 Nagahama office for Occupational Health

防衛反応を終了させる方法②　リラックスのスイッチオン

- お風呂
- 睡眠
- 深呼吸
- マインドフルネス
- 斬新的筋弛緩法
- 身体の緩むことをする
- 身体の緩むことをしている想像をする
- タッピング
- 眼球運動
- ハミング、ブーサウンド

イメトレ可







© 2026 Nagahama office for Occupational Health

一回一回リラックスまでもっていく

さっきつい
怒っちゃったけど、
あんなに腹を立てなく
てよかったのに…

不安にならなくていい
のに、なんだか不安

頭では納得したのに、
もやもやが残る…



スイッチが入ると
感情のコントロール
ができない

これは脳幹関係の記憶
×自己嫌悪、反省（大脳）

今は安全であることを確認して、
身体をリラックスさせる

© 2026 Nagahama office for Occupational Health

自律神経の整え方　③

- 自分をちょうどいいゾーンに戻してくれるものをリスト化しておく
- いつでも触れられる・思い出せるようにする

（例）

一緒にいると安心する人
楽しかった思い出
ペット
好きなこと
手触りのいいもの
夕日、読むと嬉しくなるメッセージ、SNS、動画　などなど

- 思い出した後の自分の身体を感じる

© 2026 Nagahama office for Occupational Health

今日の目的

①自分の状態を知る

②ちょうどいいゾーンにいる時間を増やす
- ちょうどいいゾーンの縦幅を大きくする方法を学ぶ
  - リラックスの時間を増やす、それを感じる
  - 闘争逃走・凍り付きが起きたらリラックスで終わる
- 波の幅を緩やかにする方法を学ぶ
  - 上記を習慣化する
  - よく寝てよく食べる

© 2026 Nagahama office for Occupational Health



睡眠が足りないと交感神経
がスイッチオンに
なりやすくなるので、
睡眠はしっかりとってね

休日の起きる時間が
平日より2時間以上遅い人は、
平日の睡眠時間を延ばしてみよう

ご清聴ありがとうございました

© 2026 Nagahama office for Occupational Health