

自律神経失調症を克服するワーク

自律神経失調症は、ストレスを感じたことで交感神経が優位に働くことで発症します。

交感神経は「日中アクティブに活動するため」の神経で、副交感神経は「夕方から明け方にかけてリラックスして身体を休息させるため」の神経です。

自律神経の一日の働き

明け方まで（副交感神経） → 日中（交感神経） → 夕方から（副交感神経）



通常、人は誰でもこのサイクルで自律神経が働いています。

ところが、何かのストレスを感じると、身体は「闘争か逃走」モードに入るために交感神経が緊張し過ぎることがあります。

これは、脳の中の大脳辺縁系にある「扁桃体」というアーモンド状の神経細胞の集まりが、ストレスを感じたことによって体を非常事態に備えさせようと緊急事態宣言を発令す

るからです。

緊急事態宣言を受け取った身体は、副腎髄質からアドレナリンやノルアドレナリンを分泌させます。

そして、これらのストレスホルモンの働きによって交感神経が優位になります。

交感神経が優位になると現れる主な症状

- ・瞳孔が拡大
- ・動悸が速くなる
- ・血管が収縮する
- ・血圧が上昇する
- ・消化機能が停滞する
- ・不眠

こうして、交感神経が優位になったことで現れる身体症状のことを自律神経失調症と言います。

自律神経失調症発症メカニズム



脳の中の大脳辺縁系にある扁桃体が危険を察知する



または

交感神経が優位になる。

「闘争か逃走」モードに入る



自律神経失調症が発症する。

外敵に囲まれているときにのんびり眠ったり、トイレで用を足したりする訳にはいきませんよね？

だから、皆さんの身体は非常事態に備えて眠れなくなったり、便秘になったりするので

自律神経失調症の主な症状

以下、主な自律神経失調症の症状と原因を挙げます。

*なお、いずれの症状においても、気になるようであれば医療機関の受診を必ずお願いします。

肩こり



肉体的または精神的なストレスを受けると、筋肉を緊張させる自律神経（交感神経系）の働きが活発になります。

そのため、肩周辺の筋肉が緊張し肩こりが起こります。

ストレスが一時的なものであれば回復しますが、**連日ストレスにさらされると筋肉の過剰な緊張**が続き、肩こりが慢性化することがあります。

頭痛—「緊張性頭痛」と「片頭痛」



頭痛は「緊張性頭痛」と「片頭痛」に分けられます。

首から肩、後頭部周辺の筋肉が収縮して血行が滞ることで、たまってしまった乳酸などの老廃物が神経を刺激して起こるのが「緊張性頭痛」。デスクワークなど長時間同じ姿勢を続けていると起こりやすい頭痛です。

一方、低気圧や温度変化、ストレスによる緊張から解放されたときなど、なんらかの理由で血管が急激に広がり、それが神経を圧迫することによって起こるのが「片頭痛」です。

緊張性頭痛は**交感神経の働き**によって起こります。

【特徴】

頭全体が締めつけられるように痛む。

一定の痛みが長時間続く。

体を動かすことで痛みが軽くなる。

目の疲れ、肩こりや首のこりを伴うことがある。

片頭痛は**副交感神経の働き**によって起こります。

【特徴】

頭の片側あるいは両側が脈を打つようにズキズキ痛む。

前兆として目の前がキラキラしたり、ギザギザ模様の光が見えたりする。

体を動かすと痛みが悪化する。

光や音に敏感になったり、吐き気や嘔吐を伴うことがあったりする。

*なお、頭痛は脳疾患が隠れている場合もあるので、素人判断はせず、気になるようであれば頭痛外来や脳神経内科などの専門外来の受診をお勧めします。

便秘と下痢—過敏性腸症候群（IBS）



運動亢進性下痢

大腸の蠕動運動が亢進しているため、内容物の通過時間が短くなり、水分を十分に吸収できなくなることで起こる下痢。

痙攣性便秘

分節運動が強すぎるために大腸が痙攣を起こし、腸管が細くなって糞便の通過障害が起こる便秘です。糞便はコロコロして小さく、ウサギの糞のようになります。

また、交感神経が優位になると腸の蠕動運動が停滞し、内肛門括約筋が貝のように口を閉じます。

*なお、便秘や下痢の症状には大腸ガンが隠れている場合もあるので、気になる場合は必ず消化器内科を受診してください。

不眠



眠ろうとするとときに緊張や不安、興奮などがあると、交感神経が優位の状態が続き、体がリラックスした状態に切り替わらないため、なかなか寝つくことができなくなる。

ストレスの正体

困ったことに、脳はそのストレスの正体が「何か」までは気にしていません。

ただ、あなたが「憂鬱だ」「不安だ」「緊張する」という不快な思いを抱いただけで脳が「**緊急事態宣言**」を発令して自律神経を乱れさせてしまうのです。

したがって、あなたを不快な気持ちにさせるものが何か、それを探して心理療法で原因を癒すことが大切です。

ストレスの正体を見つけるワーク

1. あなたは、日ごろどういう精神状態が多いですか？あてはまるものにチェックしてみましょう。

イライラ

クヨクヨ

オドオド

ビクビク

ソワソワ

2. チェックがついたものに、「何に対して」「どういう状況のときに」不快な気持ちになるのか、書き出してみてください。分からない場合は分かるところだけ書いてください。

例：イライラ→「朝の忙しい時間にいうことを聞かない子どもに『イライラ』する」

1.

2.

3.

4.

5.

3. あなたを不快にさせる原因が分かったら、その不快なものはどうすれば取り除けるでしょうか？

人間関係のストレスが原因だとしたら、あなたは考えを変える必要があります。

あなたが考えを変えることでストレスを感じなくなるのだとしたら、自分を変えなくてはいけない思い込みは何でしょうか？それを書いてください。

例1：朝のゴミ出しが憂鬱だ→前日にゴミ出しすればいい。

例2：朝忙しくてバタバタしているのが憂鬱だ→いつもより30分早く起きる。

→前夜のうちにできるだけ準備をする。

例3：職場の上司がガミガミうるさいところがイヤだ→上司は自分に自信が無いからガミガミうるさいんだろう。別に私が責められている訳ではない。

1.

2.

3.

4.

5.

ストレスを溜め込みがちな性格

あなたがストレスをためがちなのは、あなたの性格が関係しているかもしれません。
あなたの性格にあてはまるところをチェックしてください。

A.

- 間違っただけに対して、間違いだと言う
- 時間を守らないことは嫌い
- 規則やルールを守る
- 人や自分をとがめる
- 「〇〇すべきである」「〇〇ねばならない」と思う
- 決めたことは最後まで守らないと気が済まない
- 借りたお金を期限までに返さないと気が済まない
- 約束を破ることはない

- 不正なことには妥協しない
- 無責任な人を見ると許せない

B

- 間違ったことに対して、間違いだと言う
- 人前が出るより、後ろに引っ込んでしまう
- よく後悔する
- 相手の顔色をうかがう
- 不愉快なことがあっても口に出さず、抑える
- 人によく思われようと振舞う
- 協調性がある
- 遠慮がち
- 周囲の人の意見に振り回される
- 自分が悪くないのに、すぐ謝る

結果はいかがでしたでしょうか？上記の質問は性格判断で用いられる「エゴグラム」のもので、Aの質問にチェックが多かった人は「批判的で厳格な父親(CP)」としての傾向が、Bの質問でチェックが多かった人は「大人の言うことを聞く子供(AC)」としての傾向が強いと言えます。

ストレスが溜まるとき

皆さんのストレスが溜まるときの状況を思い出してください。

たとえば、Aの「時間を守らないことが嫌い」な人が、うっかりして遅刻してしまったとき、クヨクヨして自分を責めませんか？また、Bの「人によく思われようと振舞う」傾向がある人が、誰かからバッシングされたとき、ひどく落ち込んでしまいませんか？

このように、ストレスは「自分が大切にしている信条」を守れなかったときに強く感じます。

あるいは、「自分が大切にしている信条を否定してくる人」に接したときにもストレスを強く感じます。

誰だって、上司にガミガミ叱られるのはイヤなものですよね。

でも、そのことで自律神経失調症の症状を呈してしまうということは、そのガミガミが「お前には価値なんてない」と言われているような気がするからです。

もし、あなたが「仕事は完璧にこなさなければいけない。優秀なところが自分の取り柄だ」と思っていたら、上司からのダメ出しはあなたのことを全否定してくることに繋がります。

また、上司とはあなたから見て「親」の位置に当たります。

つまり、上司からのガミガミは、「親からのダメ出し」と同じことだと脳がみなします。

そして、扁桃体が子どもの頃を思い出してストレスホルモンを分泌させて、自律神経が乱れるのです。

扁桃体の役割

扁桃体の役割は、「過去の経験に基づいた現状分析」です。

したがって、あなたが現在苦手意識を感じている人は、過去にあなたをイヤな目に遭わせた「誰か」に似ているのかもしれませんが。

もし、心当たりがあるのなら、後述するセラピーで「過去にイヤな目に遭わされた人」と、「現在苦手意識を感じている人」の両方に対するストレスを解消してください。

ストレスを感じる人・感じない人

同じ状況でも、ストレスを全く感じない人がいます。

たとえば、「時間を守れなくても仕方がないときがある」と思っている人は、遅刻してもそれほどクヨクヨしないでしょう。また、「他人からよく思われなくても気にしない」人なら、他人からバッシングされたら、「あ、そ〜。別にどうでもいいや!」と、意に介さないことでしょう。

このように、ストレスを感じるか・感じないかは、その人がどれだけ自分に負荷をかけるような信条（思い込み）を持っているか・いないかにかかっています。

もし、あなたがストレスを感じやすい性格なら、上記のAとBでチェックをつけたものを変えていかなければなりません。

上記AとBのそれぞれを、「ストレスが溜まらない性格」にするために書き換えてください。

例：間違っただけに対して、間違いだという

→何が間違いで何が正解かは、そのときの状況による。他人の間違いに自分が口をはさむべきではない。

あなたが「ストレスが溜まらない性格」になったとき、自律神経が乱れなくなり、自律神経失調症の症状が治まります。

「そうは言っても、長年この信条で生きてきたのだから、今さら変えられない」という方も多いでしょう。

確かに、簡単に変えることができたなら、自律神経失調症にはならないですね。

次に、なぜあなたが「ストレスを溜め込みやすい性格」になったのかについて考えてみましょう。

ストレスを溜め込みやすい性格になった原因

もう一度、上記のAとBの性格傾向を見てください。Aは「批判的で厳格な父親(CP)」としての傾向が、Bは「大人の言うことを聞く子供(AC)の傾向が強い人でしたよね。皆さんのお父さんやお母さんは、CPかACの傾向が強くなかったでしょうか？

つまり、皆さんが「これが私の信条だ」と固く信じていたものは、実は皆さんのお父さんやお母さんの信条をそっくりそのまま受け継いでいる可能性があります。もし、「私の両親はこんな真面目な性格ではなく、ルーズな性格だった」なら、**反面教師**として両親を見ていた可能性があります。

反面教師として見ていたということは、「こんな親にはなりたくない」と、親を否定していた、ということです。

お手本として親を見ていた場合も、反面教師として親を見ていた場合も、どちらも親の強い影響を受けていたこととなります。

幼い子どもは親の庇護無しでは生きていけません。

知らず知らずのうちに親から影響を受けたことで「これは私が生きていく上での譲れない信条だ」という固い信念は、そのまま「**親から愛されるために、生きていくために絶対に**

「**欠かせない条件**」となりました。

また、反面教師として親を見ていた場合は、「**親のようにはない自分にこそ価値がある**」と、自分の価値を決めるための絶対条件となりました。

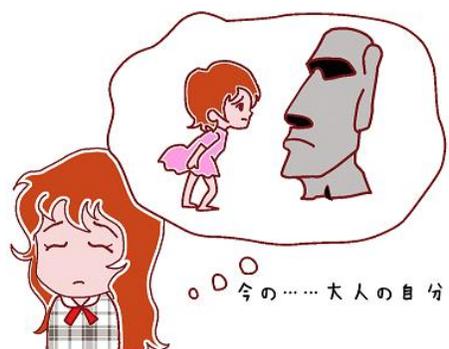
このように、「**思い込みを変えなさい**」と言われても簡単に変えることができない理由は、「**信条を変えたら、親から愛されなくなる・生きていけなくなる**」「**信条を変えたら親のような人間になってしまう**。そんな私には価値はない」と、自分の存在価値を全否定することに繋がるからです。

しかし、自律神経失調症を治すためには、この思い込みを変えていかないとはいけません。そのためには特別な方法が必要です。

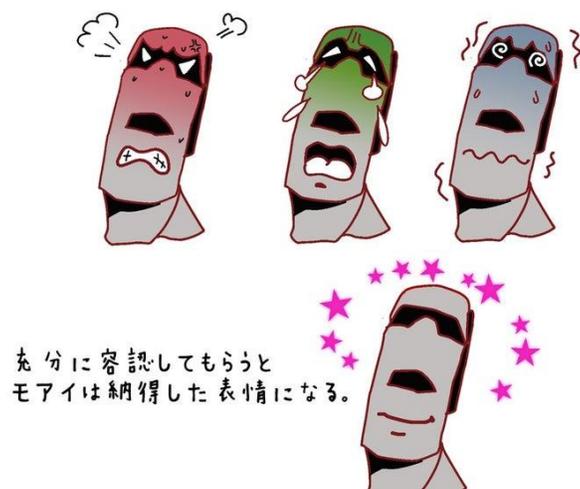
心理療法で思い込みを変える

ここからは、私が2010年に開発した心理療法：マジックセラピーを用いて自律神経失調症を治す方法について説明します。

1. まず、ノートとペンを用意してください。
2. そのノートに、8ページに書いた自律神経失調症の原因と思われるできごとや、信条を書いてください。
3. 次に、目を閉じてできごとや信条を思い出します。
4. すると、胸の辺りが何だかモヤモヤします。
5. その胸のモヤモヤを、イースター島のモアイ像に変換します。
6. モアイ像が、あなたの身代わりとなってくれます。
7. モアイ像がそのときに何を感じたか、耳を傾けてください。



8. すると、「いつもきちんとしていないといけない」とモアイが言っているような気がします。
9. それらの思い込みの全てを肯定してあげてください。
10. 「そうだね、いつもきちんとしていることって大事だよ」と、すべての信条を肯定してあげてください。
11. また、上司からガミガミ叱られたことが原因なら、そのとき感じた不快な感情を癒してあげてください。
12. たとえば、「悲しかった」なら、気が済むまでモアイを泣かせてあげましょう。「怒っていた」なら、気が済むまで怒らせてあげましょう。「怖かった」なら、優しく抱きしめてあげましょう。
13. モアイがホッとしたような顔をするまで、続けてください。



14. モアイがホッとしたような顔になったのを確認したら、「もう気が済んだ？」と問い掛けてください。

15. まだ不満そうな顔をしていたら、上記 10～12 を繰り返します。

16. 「もう大丈夫」という顔をしたら、

「いつもきちんとしていることって大事だけど、人間は完璧じゃないから、きちんとして
いられないときもあるよね」

「でも、だからと言ってきちんできない自分がダメ人間ってことはないからね」

「たまには、ダメ人間なときがあってもいいんじゃない？あなたはロボットじゃないんだ
から」

「上司がガミガミうるさいのは、自分に自信が無いからだよ。君は悪くないから気にしな
いで」

と伝えて、モアイを安心させてあげてください。

17. モアイがさらにホッとした顔になったのを確認したら、

「これからは、ダメなときがあっても、そんな自分を受け入れて愛してあげようね」と、
モアイに言い聞かせます。

18. モアイが納得したような顔をするまで続けてください。

19. もし、納得していなければ、16 と 17 を繰り返します。

20. もう一度、ノートを読み返しながらか過去の経験を思い出してください。

21. 胸がモヤモヤしなければ、セラピーは終了です。

- ◆ 全ての心の動きをノートに手書きで書いてください。
- ◆ ノートに書くことで、より自分の過去を客観的に考えられるようになります。
- ◆ ノートを見返しても胸がモヤモヤしないということは、過去の出来事にもう 2 度とあなたは振り回されないという事です。
- ◆ 過去の出来事に振り回されることがなくなれば、扁桃腺も過剰反応しなくなります。
- ◆ 扁桃腺が過剰反応しなければ、些細なことにこだわらなくなります。
- ◆ 夜、お布団に入ってからセラピーを練習すると、とてもよく眠れます。不眠症気味の人は試してみてください。

- ◆ 自律神経失調症の原因は人それぞれです。何が原因か分からない場合は、モアイに聞いてみましょう。2、3日経った頃に「あのことだ！」と、原因がひらめきます。
- ◆ 全ての原因を癒したとき、自律神経失調症は治ります。全ての原因と全ての不快な感情を癒してください。
- ◆ 今まで、些細なことでストレスが溜まっていたことがウソのように、「気にしない」「大らか」な性格へと変化します。
- ◆ そして、他人のことに対してもイライラしなくなっているはずです。
- ◆ ありのままの自分であることが心地よくなったとき、あなたの自律神経失調症の症状は全て消えていることでしょう。
- ◆ 大事なことは、「いつも完璧じゃなくても、いつも頑張れなくても、自分には価値がある」と、自分に対して優しくなることです。

心理カウンセラー 川畑律子

[>>>カウンセリングのお申し込み・お問い合わせはコチラまで](#)