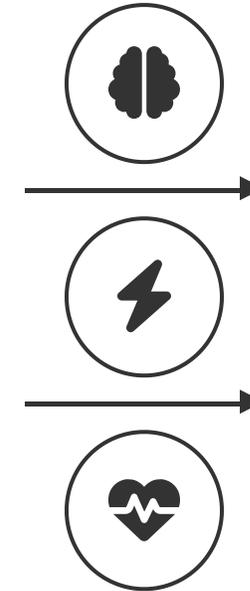


感情と身体はつながっている？

私たちは「感情」は心だけのものだと捉えがちですが、実は体の反応と密接に結びついています。不安でお腹が痛くなったり、緊張で手が震えたりした経験はありませんか？ これは、感情が自律神経を通じて身体に反応を引き起こしているためです。

本講座では、感情と身体をつなかりを理解し、身体からのサインに気づく力を育てることを目指します。自分の状態を客観的に観察できるようになることで、セルフケアの第一歩につながります。



脳 → 自律神経 → 内臓（胃・心臓など）

感情と身体をつなかり - ポイント

- 1 感情は身体に影響する
- 2 自律神経はその橋渡し役
- 3 自分の体に注意を向けることがケアの出発点

情動とは？

「情動」とは、喜び・怒り・不安・悲しみなど、急激に生じる感情の動きです。脳の「扁桃体」や「視床下部」といった部位が関係しており、危険や変化を察知したときに、無意識に身体を反応させるよう指令を出します。

これが「闘争・逃走反応 (fight or flight)」のベースになります。情動は私たちが意識的に判断する前に、すでに体が反応を始めているのです。

情動のポイント

- 1 情動＝瞬間的な感情の動き
- 2 自律神経が身体を自動的に反応させる
- 3 意識より先に体が反応する



情動反応は、危険を察知したときに素早く反応するための生存本能に基づいています。

自律神経の仕組み

自律神経は交感神経と副交感神経に分かれています。交感神経は「戦う・逃げる」準備の神経、副交感神経は「休息・回復」モードの神経です。

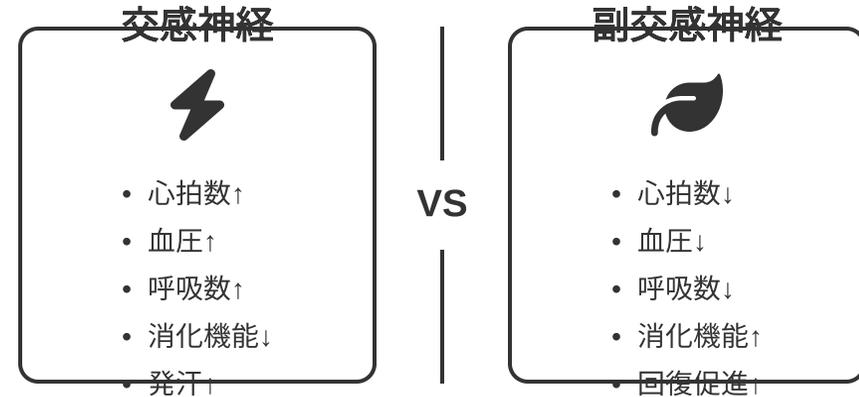
ストレスが続くと交感神経ばかりが優位になり、緊張や不眠、胃腸の不調などが現れやすくなります。日常で自律神経のバランスを意識することが、感情の安定にもつながります。

自律神経のポイント

① 交感神経：緊張・活性

③ ストレスでバランスが崩れる

② 副交感神経：リラックス・回復



自律神経のバランスを整えるには、深呼吸や十分な睡眠、規則正しい生活が効果的です。

身体の反応に気づいてみよう

感情とともに出る身体のサインをチェックしましょう。過去1週間で感じた身体反応をリストアップします。

体の反応チェックリスト

- | | |
|-------------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 胃の痛み | <input type="checkbox"/> 頭痛 |
| <input type="checkbox"/> 肩こり | <input type="checkbox"/> 動悸 |
| <input type="checkbox"/> 倦怠感 | <input type="checkbox"/> 息苦しさ |
| <input type="checkbox"/> 手の震え | <input type="checkbox"/> 発汗 |
| <input type="checkbox"/> めまい | <input type="checkbox"/> その他 |

💡 チェックしたものについて、いつ、どんな状況でその症状が現れたか思い出してみましょう

振り返りの質問

❓ 最近、体のどこかに不調を感じましたか？

❓ そのとき、どんな気持ちでしたか？

ワーク時間：1～2分

📌 体の反応に注目することで、感情と身体つながりが見えてきます。

感情のスイッチと体の反応

ある出来事が感情のスイッチを押すと、瞬時に体が反応します。たとえば、上司に注意されて「恥ずかしい」と感じたとき、顔が赤くなったり心拍数が上がるなどの反応が起こります。

こうした仕組みを理解しておくことで、自分のパターンに気づきやすくなります。そして気づくことで、過剰な反応を和らげる対処法を見つけることができるようになるのです。



例：感情と身体反応のパターン

- 不安 → 胃の痛み、吐き気
- 怒り → 顔の熱さ、肩の緊張
- 悲しみ → 胸の重さ、疲労感

要点

- 1 感情が身体反応を引き起こす
- 2 無意識な反応パターンを知る
- 3 気づくことで対処が可能に

私たちは気づかぬうちに、出来事に反応して体が緊張します。その仕組みを知るだけでも、安心感につながります。

最近の"緊張"や"不快感"を記録しよう

最近感じた「緊張」「不快感」の具体的な場면을思い出してみましょう。どんな状況で、どんな体の反応がありましたか？紙に書き出すことで、自分の傾向が見えてきます。

1 どんな出来事があった？

2 そのとき体はどう反応した？

胃の痛み

頭痛

肩こり

動悸

手の震え

発汗

3 その後どう過ごした？

💡 体の反応に気づくことで、次に同じような状況になったとき、適切に対処できるようになります。どんな対処法が自分に合っているか、考えてみましょう。

ワーク時間：1～2分

まとめ

今回は、感情と身体の関係について学びました。情動は身体反応と密接に関わり、自律神経がその橋渡しをしています。自分の体のサインに気づくことは、感情を整える第一歩です。ワークで振り返った経験も、今後のセルフケアに役立ててください。

学習のポイント



感情は体に影響を与える

不安や緊張などの感情は、動悸や発汗といった身体反応として表れます



自律神経が感情と体をつなぐ

交感神経と副交感神経のバランスが、心身の健康に重要な役割を果たします



体のサインに気づくことがセルフケアの第一歩

自分の体の反応パターンを知ることで、早めの対処が可能になります

💡 今後の実践に向けて

日常生活の中で、自分の体の反応に意識を向ける習慣をつけてみましょう。不快な身体感覚を感じたとき、「今、どんな感情があるのだろうか？」と問いかけてみるのが大切です。今日のワークの経験を活かして、心と体のつながりを意識した生活を送ってください。