

セリエの唱えた「古典的なストレス理論」では説明しきれない反応がある

自律神経は、自分の意志と関係なく働いている神経です。
「交感神経」と「副交感神経」によって成り立っていて、両者がシーソーのようにバランスを取っています。
生命を維持するのに必要な心臓、胃腸をはじめとする内臓の働き、体温、代謝などを調整しています。
交感神経は車のアクセル、副交感神経はブレーキに相当すると言われます。

交感神経が優位

- 体内のアドレナリンなどの神経伝達物質が分泌され、皮膚や粘膜などの血管が収縮し、血糖値、心拍数、呼吸数、体温などが上がり、消化機能が低下します。
- 心身が緊張し、活動に適した状態『バトルモード』

副交感神経が優位

- 心身がリラックスして、睡眠や休息に適した状態『休息モード』

ハンス・セリエが提唱したストレス反応は、
交感神経が主体で起こるとされています。

古典的な「短期決戦用」（古代の危機は短期的だった）

→ 天敵に襲われたとき、やつつけられても、うまく逃げたとしても、
ストレスがかかっている時間は一時だった。

現代のストレスは、
様相が異なります

照明によって夜間でも生活できる
仕事、人間関係でのトラブルなど
「ずっと続く危機」が増えた

こうした環境の変化によって身体が『バトルモード』（交感神経優位）
になる事が多くなり、切り替わることができなくなった。
それに伴い、様々な心身の不具合が生じるようになった。



心臓の生理学者スティーブン・ポージェスが新たな理論を提唱しました

「副交感神経は、実は2つに分かれている」（ポリヴェーガル理論）

①交感神経優位

（アッパー系）

闘う
(Fight)

切羽詰まった表情
眼球が飛び出る
険しい声、動悸、血圧上昇
発汗

②腹側迷走神経優位

（リラックス系）

逃げる
(Flight)

穏やかで余裕のある表情
柔らかい目の輝き
深くゆっくりとした呼吸
伸びやかな姿勢

③背側迷走神経優位

（ダウンナー系）

凍りつき
(Freeze)

ボーッとした表情、瞳が縮小
脈が遅い、顔面蒼白、脱力、
寒気、失神、感情を感じにくい

①交感神経優位

②腹側迷走神経

③背側迷走神経

※副交感神経の8割を占める迷走神経に「背側迷走神経」と「腹側迷走神経」という全く働きの異なる2種類が存在することがわかりました。

現代では、3つ目の防衛反応である「フリーズ」が現れやすくなっています。
ストレスに対して力強く反抗するというよりも、なるべく穏便に無抵抗で「固まる」
ことで、少しでも苦痛を軽減しながら、なんとかやりすごす、という防衛を選択する
人の方が増えているのでしょう。

若い人ほど、この傾向が顕著に出ているようです。

「朝、学校（会社）に行く時間になると、脱力して立ち上がれなくなる」

「先生（上司）」にひどく叱られて、頭が真っ白になって何も考えられなくなる」

「強い悲しみや辛さを感じ、気力を失った」

「人生や将来、今の自分の状況に対して、諦め、無気力、絶望を感じている」

「自分だけがガマンしていればいいと、心を閉ざしてしまう」