

シナプソロジーインストラクター資格更新対象研修

作業療法士が解説！

ストレスのメカニズムとシナプソロジーの使い方 ～嫌なことがあってもリセットできるメンタルコントロール法～



シナプソロジーアドバンス教育トレーナー
作業療法士
恒松 伴典

ストレスとは？

【stress】

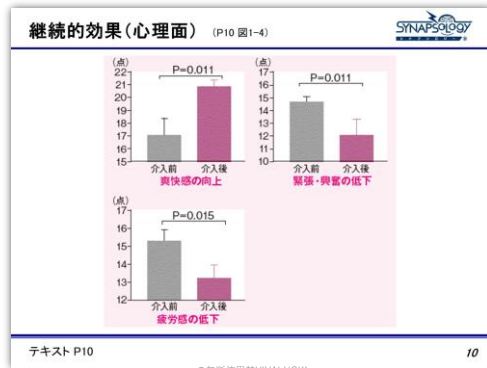
外部からの刺激などによって体の内部に生じる反応のこと。

その原因となる外的刺激（ストレッサー）も含めてストレスと呼ばれる。

厚生労働省「e-ヘルスネット」より

©無断使用禁VIVALUCK!

シナプソロジーの効果検証



【今日のお話し】

ストレスをなくすことはできない！

ストレスはあるモノ！



「心が疲れない」「気持ちがラクになる」

メンタルコントロール術と

シナプソロジーの活用法を知る！



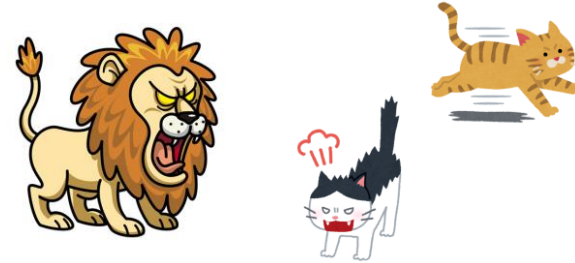
©無断使用禁VIVALUCK!

【本日の内容】

- ストレスのメカニズム。
- 今日からできるメンタルコントロール法。
 - ① セルフケア
 - ② 対人関係のストレス
- フラット思考と成長思考
- ★ストレス内容に合わせたシナプソロジー体験。

©無断使用禁VIVALUCK!

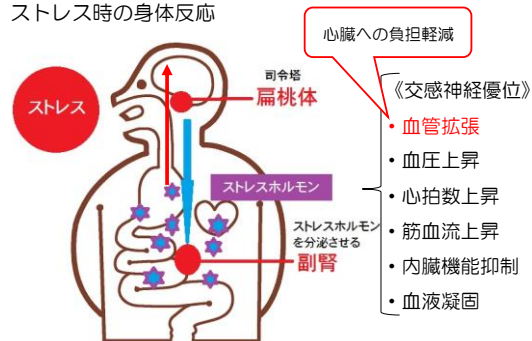
進化の過程：ストレス反応と行動



命の危険に対し扁桃体の**防衛反応**が筋肉に血液を大量に送り、「逃走」か「闘争」を行う。

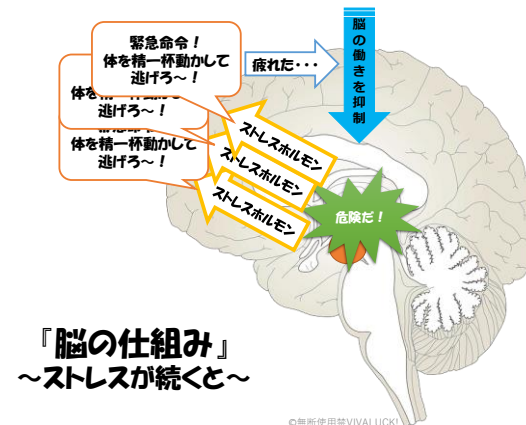
©無断使用禁VIVALUCK!

ストレス時の身体反応



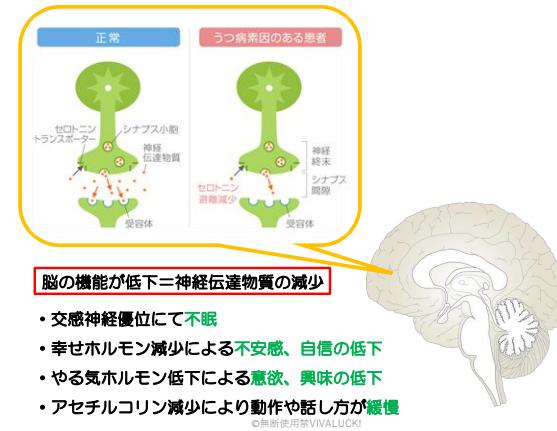
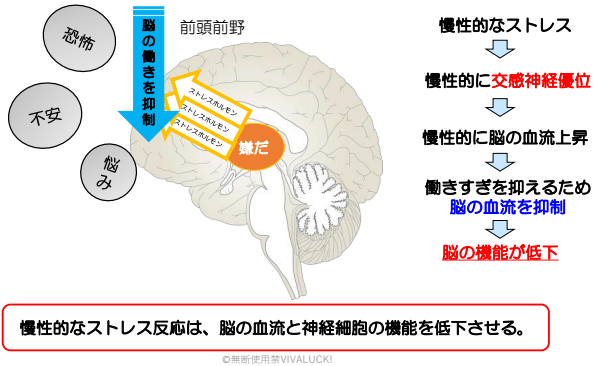
「体がストレスに負けないように準備してくれている！」

©無断使用禁VIVALUCK!

「脳の仕組み」
～ストレスが続くと～

©無断使用禁VIVALUCK!

つまり、慢性的なストレス反応では…



幸せの脳ホルモン

オキシトシン（愛情ホルモン）

- ↓
オキシトシン
- ・出産、授乳で分泌
 - ・スキンシップ、思いやり、で分泌。
 - ・ストレス緩和、不安減少、記憶向上、円滑な人間関係に効果あり。

セロトニン（幸せホルモン）

- ・リズム運動、日光、感動で分泌
 - ・意欲向上、精神安定、良眠、円滑な人間関係に効果あり。
- ©無断使用禁VIVALUCK!

ストレスへのシナプソロジー効果

- ・ **笑いが起きる！**
⇒副交感神経を刺激するので交感神経優位を抑制してリラックス効果、不眠改善に繋がる。
- ・ **チャレンジする！**
⇒タイミングに合わせて動くことでやる気物質のドーパミンを刺激。意欲低下改善に繋がる。
自然と体を動かすので、体の動きに必要なアセチルコリンを刺激。動作緩慢改善に繋がる。
- ・ **交流する！**
⇒2人組・グループのエクササイズでスキンシップや協力することで、幸せホルモンのセロトニンを刺激。精神安定による不安感の減少に繋がる。

脳の活性化 = 減少した神経伝達物質が増加！

©無断使用禁VIVALUCK!



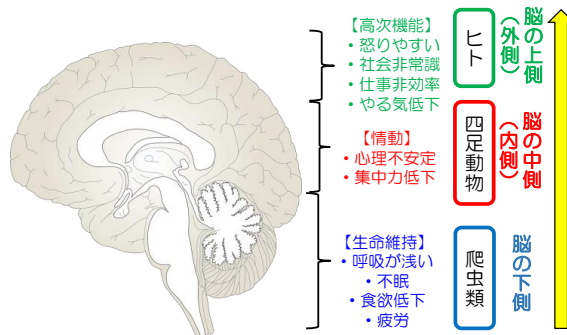
©無断使用禁VIVALUCKI

「今日からできるメンタルコントロール法」

① セルフケア

©無断使用禁VIVALUCKI

例えば、脳の上下が**悪い状態**



疲れてる ⇒ 気持ちが不安定 ⇒ やる気低下…

©無断使用禁VIVALUCKI

つまり、脳の仕組み上

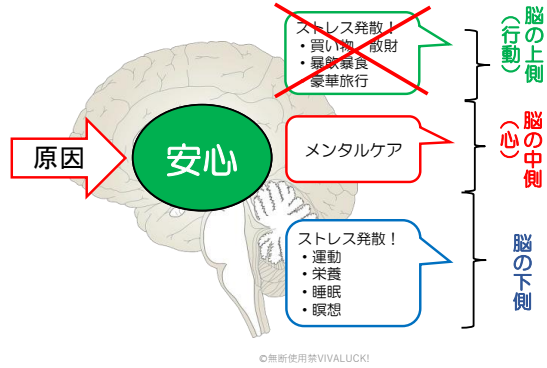
- ・休めていない
- ・栄養が取れていない
- ・運動不足で体が重い

人は、

怒りやストレスが生まれやすい！

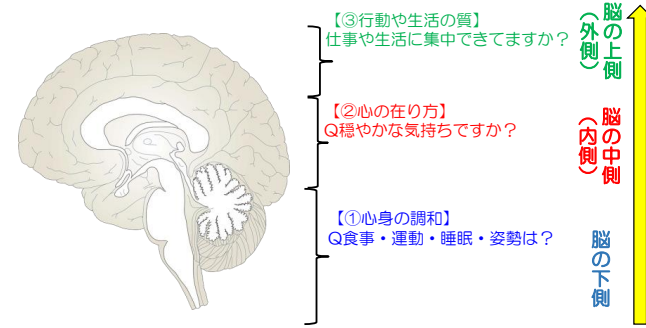
©無断使用禁VIVALUCKI

そもそも整えることから！



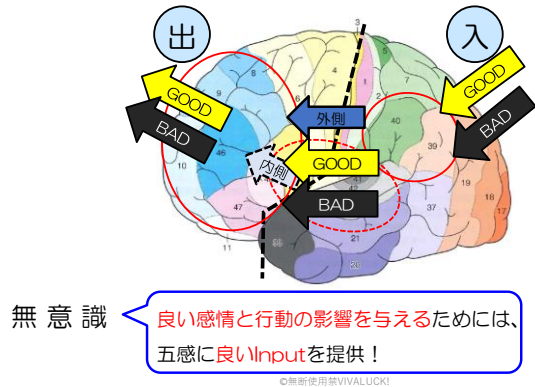
©無断使用禁VIVALUCK!

ワーク：整ってますか？



©無断使用禁VIVALUCK!

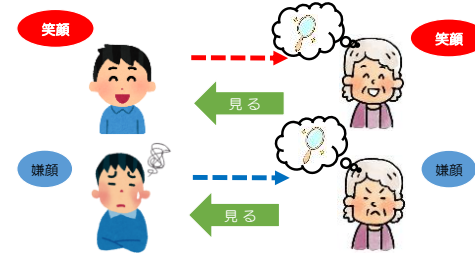
脳が喜ぶインプット！



©無断使用禁VIVALUCK!

笑顔がインプットされる環境はストレスが少ない
《ミラーニューロン》

ヒトの脳は相手の表情が写る脳細胞を持っている。



©無断使用禁VIVALUCK!



お互いに良い表情をインプット！
《顔じゃんけん》

©無断使用禁VIVALUCKI

何かに集中する
今ある感覚に集中して楽しむ！



©無断使用禁VIVALUCKI

マインドフルネス

呼吸にだけ意識を向ける。瞑想。

⇒脳疲労に対し脳を休める。



呼吸を使用したマインドフルネスの方法

YouTube動画
参照





何かに集中して脳疲労改善！
 純粋に笑うことでリラックス効果獲得！
 《わくわくバイバイ》

©無断使用禁VIVALUCK!

① セルフケアのまとめ

- 運動、栄養、休養が整っていないとストレスや怒りをコントロールしにくい脳の状態になる。
- 五感の良し悪しが無意識に感情の良し悪しに関係する。
- 好きな事や心地よいことに集中することは、思考の切り替えに繋がり脳疲労改善に効果がある。

©無断使用禁VIVALUCK!



② 対人関係のストレス

- A. 感情的な人に振り回されてストレスを感じる。
- B. 相手の言動にストレスを感じ感情的になってしまう。

©無断使用禁VIVALUCK!

- A. 感情的な人に振り回されてストレスを感じる。
 ~怒られるほう~

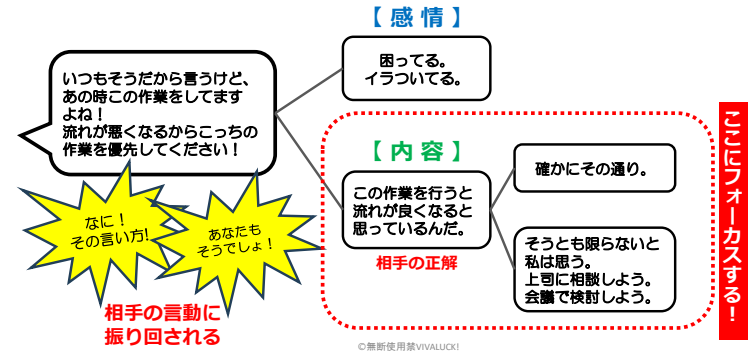
©無断使用禁VIVALUCK!

人は、
「言われている内容」よりも
「言い方」に対して怒っている。

恒松 伴典

©無断使用禁VIVALUCKI

【言葉の内容と感情を分けて聞く】



伝え方や対応が良くない相手に伝える時

1. その人の**人格は否定しない**。
2. **手段が**上手いかなかったということを伝える。
3. **修正を**アイメッセージで伝える。

「あなたの事が悪いわけではなく、**あなたの事は好き**。

ただ、**手段がこの方法だと上手いかなかった**、というだけ。

こうしてもらえると私（皆）は嬉しいと思う。」

©無断使用禁VIVALUCKI

B. **相手の言動にストレス**を感じ**感情的**になってしまう。

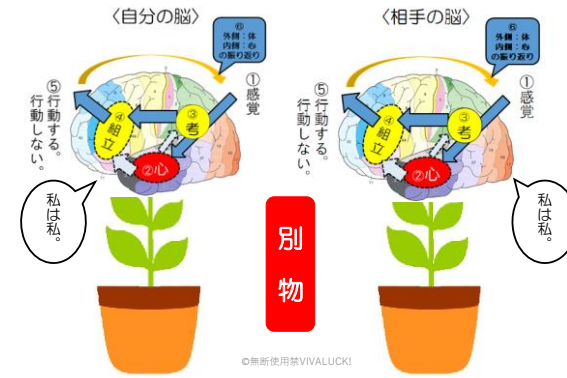
～怒るほう～

©無断使用禁VIVALUCKI

脳は過去の五感刺激と考え方によってできている



つまり脳が出来た畑が違う



しかし、

脳はイメージしたことを

現実のように捉える性質があります。

※ (例) スポーツのイメージトレーニング



「自分ならこうする」と無意識に相手をイメージし、自分の正解を求めてしまいます。

©無断使用禁VIVALUCK!

【相手に怒りが生まれるメカニズム】

自分が予測する結果 (正解) を期待する



予測 (イメージ) したものは脳が現実のように錯覚する



自分が思っていた結果 (正解) と違うor下回る



相手にとっては正解

怒

「なんで!」「OOすべき!」「普通は!」
「分からないなら聞きなさいよ!」

アンコンシャスバイアス⇒マイクロアグレッション (小さな攻撃)

©無断使用禁VIVALUCK!

自分に怒りが生まれにくいテクニック ～聞き方～

- 話を聞きながら「相手の正解」を知る。
※その時、自分の感情は一旦横に置いておく。
- 「へえー、この人の正解はこうなんだ。」
と思い、客観的に事実と感情を分けて観察する。
(注)言葉に出さない。

©無断使用禁VIVALUCK!

視点を広げるリフレーミング

【ネガティブな側面 ⇔ ポジティブな側面】

- 口調が強く怖い人。 → 行動を促せる人。
- 文句が多い人。 → 課題に気づく人。
- やってくれない。 → 気遣いしてるかも。
- 理屈っぽい人。 → 分析できる人。
- 説教が長い。 → 想いが強い人。

表裏一体なのでネガティブな所とポジティブな所は同じ数だけある。
良い悪いではない、どちらから見ているか?の事実があるだけ。

©無断使用禁VIVALUCK!

Q. 相手の嫌な所が気になるのはなぜ?

- 人は命を守るためにリスク回避を優先するので
基本的にマイナス思考。
- 脳は多くの感覚からフォーカスしたモノしか注意を向けない。



人は自分の価値観から相手のマイナスな面を見がち
⇒ 不満がある人に対して視点を広げる

©無断使用禁VIVALUCK!



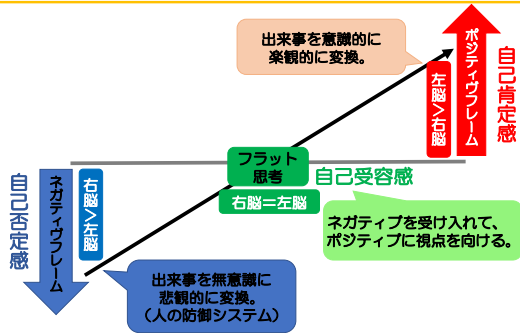
相手の良い所を見つけよう!
《2人組相違じゃんけん》

©無断使用禁VIVALUCK!

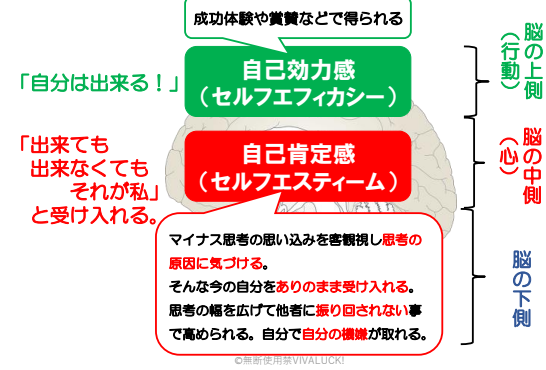
「フラット思考と成長思考」 プラス思考 or マイナス思考？

©無断使用禁VIVALUCK!

自己否定感から自己肯定感への移動は、
段階的に自己受容感を通過しなければ移動できない



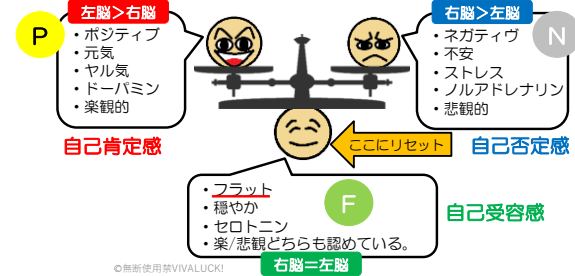
【自己受容について】



過去 がNなら 現在 未来 もNの影響を受ける。

過去 がPなら 現在 未来 もPの影響を受ける。

理想は、PもNも認める『F思考』が良い。



成長思考「過去は変えられる！」

過去の事実は変えられないが、過去の解釈を変えることで
過去の事実の意味を変えることができる。

《今日の出来事・過去の出来事の振り返り》

1. 嫌な出来事
2. 自己受容「こんな自分でも良い」「そんな日もある」
3. 嫌な出来事から学んだことを3つ
(小さなことでも良い)
4. 結果良い事があった一日だった。

精神科医 樺沢紫苑『自己受容の4行日記』より

©無断使用禁VIVALUCK!

ワーク：過去の嫌な出来事から

- ① 過去の嫌な出来事を思い出すとどんな気持ちですか？
- ② その出来事から学んだことは何ですか？
- ③ その学んだことが現在何に活かされていますか？
または、今後何に活かされそうですか？
- ④ もう一度過去の嫌な出来事を思い出すと今はどんな気持ちですか？

©無断使用禁VIVALUCK!

【自分自身のことでも落ち込む場合…】

2つの質問に答えてみましょう。

- Q1. あなたの周りの人に、どんな価値・魅力を持った人が多いですか？
- Q2. あなたはどんな人に憧れますか？



©無断使用禁VIVALUCK! 根本裕章『人のために頑張らずに疲れた時に読む本』より

【その答えは…】

- Q1. あなたの周りの人に、どんな価値・魅力を持った人が多いですか？
→あなたが持っている価値と魅力です！
- Q2. あなたはどんな人に憧れますか？
→そんなあなたをレベルアップさせた姿です！

なぜなら・・・

人は自分の脳で経験している知識と記憶から物事を見るからです。= **自分自身にあるもの。**

「そんなことはない！」と感じる人…。

扁桃体のリスク管理機能がネガティブ側面にアンテナを立て、ブレーキをかけている状態。

©無断使用禁VIVALUCK!

本日のまとめ

- ・ シナプソロジーはストレスの影響を受ける神経伝達物質に刺激を与える可能性がある。
- ・ 生活習慣はストレスコントロールに影響を与える。
- ・ 五感のよし悪しが無意識に感情のよし悪しに関係する。
- ・ 思考の切り替えは脳疲労改善に繋がる。
- ・ 感情と内容を分けて内容にフォーカスして聞いてみる。
- ・ 相手の正解を意識してみる。
- ・ リフレーミングで相手の良い所も見る。
- ・ フラット思考、成長思考を意識してみる。
- ・ 周りの人が持っている魅力はあなたも持っている！

©無断使用禁VIVALUCK!

今年も開催！作業療法士が解説シリーズ！

【資格更新対象研修】
遂に完成！
 どこでも、どんな対象者にでも、
これ1本で大丈夫！
オールインワン
シナプソロジーエクササイズ
 の紹介と解説と作り方。

急な「シナプやって」の
 無茶ぶりにもこれ一本で大盛況！
尚ほ定員

10月30日(水)
20:00～21:30

各 ¥4,980(税込)
※つねまさクーポン適用

シナプソロジー研究所よりお申込み

開催日 2024年10月30日(水)
 開催時間 20:00～21:30
 定員 30名(先着)
 受講料 ¥4,980(税込)
 講師 恒松 伴典 理学療法士
 シナプソロジー研究所ホームページ
 『セミナーイベント一覧』より

高齢者
 働く人
 子供

難聴
 認知機能
 弱 弱

少人数
 大人数



©無断使用禁VIVALUCK!

SYNAPSOLOGY 資格更新研修
 運動指導者集合ー！
尚ほ定員

資格更新研修
袴田雅江ソロセミナー

11月4日(月)
20:15～21:45

【定員】40名
 【受講料】¥4,980(税込)
※つねまさクーポン適用

お申込はこちら
 QRコード

11.4[月]
 20:15～21:45

シナプソロジー
 アソシエイト指導者セミナー
 フィットネスインストラクター
 恒松 伴典

お問い合わせ: mayan11179@gmail.com

©無断使用禁VIVALUCK!

次回のお知らせ

第22回

11月26日(火)
20:00～20:30

本日のアンケートと
 一緒にメールでご案内します

SYNAPSOLOGY
 第22回 無料講習会
 今年もありがとう！
つねまさ感謝祭
 来年の動向とその内容

11月26日(火)
 20:00～20:30

お問い合わせ: tsunemasa.seminar@gmail.com

QRコード

プレゼント企画
 参加者全員に！



©無断使用禁VIVALUCK!