

# 自律神経とは？

## 交感神経

覚醒、防御、逃避を促進（闘争と逃走）

胸椎 上部（上頸神経節） → 瞳孔散大、唾液（粘液）分泌

（星状神経節） → 気管支拡張、血管収縮、心拍増加

下部（腹腔神経節） → 消化抑制

胸椎下部～腰椎（腸間膜神経節） → 吸収抑制、排泄抑制、射精、副腎髄質  
でアドレナリン分泌

## 副交感神経

摂食、生殖を促進

動眼神経（中脳） → 瞳孔収縮

顔面神経（橋） → 唾液（漿液）分泌

舌咽神経（延髄） → 唾液分泌

迷走神経（延髄） → 気管支収縮、血管拡張、消化促進

仙骨 → 吸収促進、排泄促進、勃起

## 腸神経（内臓神経）

消化器系（食道から直腸までの消化管全体、膵臓、胆嚢） → 脳（交感神経と副交感神経）の影響を受けずに消化吸収促進

## 自律神経失調症とは？

自律神経が動かなくなる事

交感神経優位で動かなくなれば、不眠、動悸、食欲不振、便秘、イライラ。

副交感神経優位で動かなくなれば、倦怠感、気力がわかないなど。

原因不明の肩こり腰痛なども含めて「不定愁訴」と呼ぶ。

## 自律神経失調症の改善法

動かなくなった自律神経を動くようにする。

## 自律神経を動かすには？

自律神経を刺激する。

神経節、侵害刺激、触圧覚刺激、顔面神経、内臓、呼吸、光刺激、匂い、温度、情動など

## 自律神経を動かすだけでは根本改善にはならない

生活習慣が大きく関係するため、根本原因をカウンセリングで見つける。

そのために検査（見立て）で原因を見つける。

## 自律神経失調症の原因

脳、脊髄、内臓の3つに分ける。

## 脳

→ 実際に右脳や左脳だけに問題があるという訳ではなく、感情系と理性系に分ける為の分類

### 右脳系（感情）

人 → 人間関係による感情的ストレス

金 → 金銭関係による感情的ストレス

健康 → 健康に関する心配や不安などのストレス

過去 → 過去のトラウマなど

### 左脳系（理性）

人 → 人間関係で「嫌いじゃないけど気を使う」などの精神的疲労

金 → 大金を扱うなど金銭関係で感情的でない精神的疲労

情報 → 情報が増える事で、脳の疲労の原因「決断」の回数が増える

## 内臓

栄養 → 食物、食べ方、タイミングなど

内分泌 → 月経周期や更年期、メラトニン、オキシトシンなどのホルモン

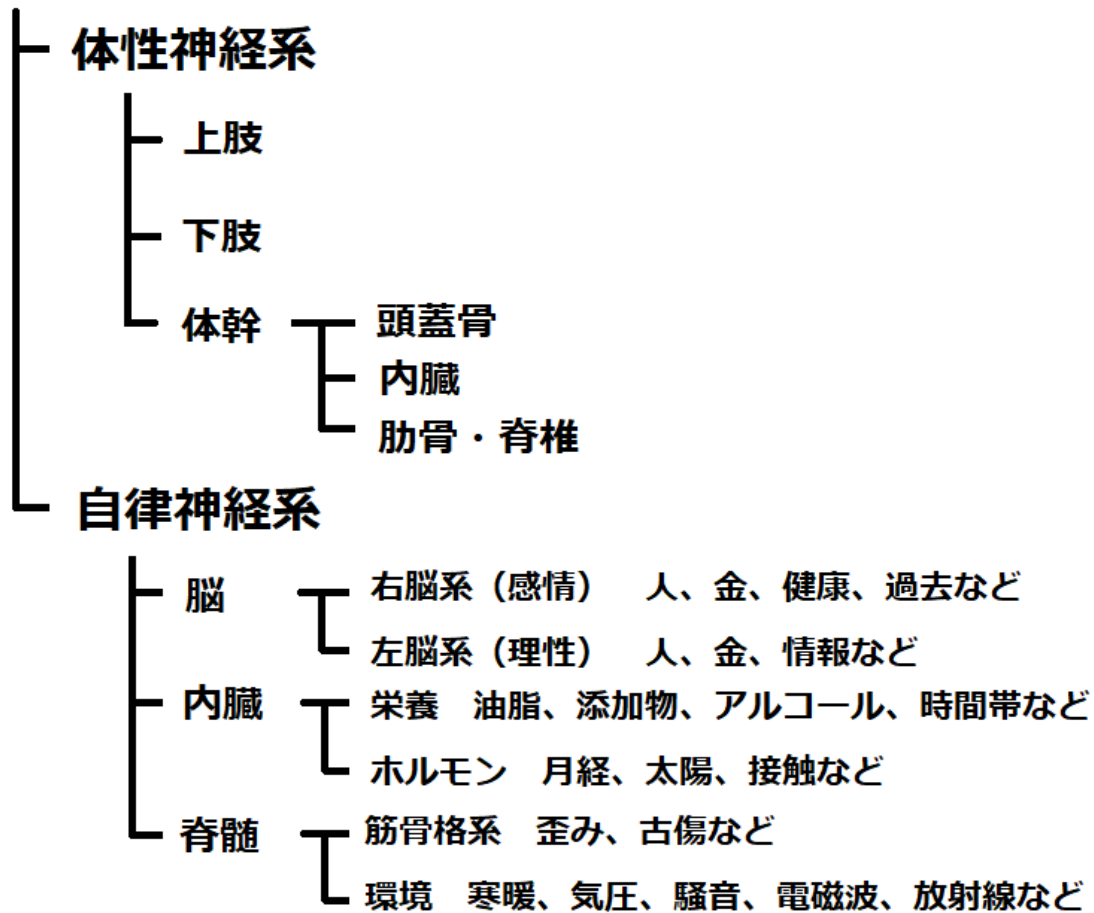
## 脊髄

筋骨格系 → 体性神経系の歪み、古傷などの軟部組織系の問題

環境 → 寒暖、気圧、電磁波など外部環境などによる身体的なストレス

# OCL-MAP

## OCL理論



## カウンセリング

### OCL-MAP で生活習慣をカウンセリングする

同じ頭蓋骨（脳）でも、原因が自律神経系と体性神経系に分けられる。

日常生活動作で首を常に片方に捻っていることで、体性神経系の頭蓋骨の歪みが起こり、それにより脳が圧迫されて自律神経に負担がかかる場合や、逆に

脳のストレスによる自律神経系の負担から頭蓋骨が歪み、体性神経に負担

（頭蓋骨が原因で骨盤が歪み腰痛になるなど）がかかるなど、お互いが影響しあっている。どちらスタートで歪み始めたか？などの時系列を知ること

根本原因がわかるため、カウンセリングが重要になる。

## 情動反射

原因 → 交感神経 ↑ → 身体反応（筋緊張） → 感情  
（情動能） （自律神経） （体性神経） （心）

→ 交感神経 ↑ は闘争（体性神経系の緊張）か、逃走（骨盤底筋の収縮）

## 情動反射の応用

患者の情動能を見つけることで、それ（原因）に関わらないようにするか、関わらなくてはならないならばその前後に脳の自律神経ストレッチを行い、交感神経をできるだけ反応させずに筋緊張に繋げないことで、感情が動か（情動反射が起こら）なくなる。

## 情動反射のセルフチェックによるカウンセリング

日常生活で情動反射がどのタイミングで出たかを見てもらう

→ 誰と会った時、何をした時などを脳の見立てで確認しておいてもらう

## トラウマも同様の仕組み

過去の出来事 → 交感神経 ↑ → 身体反応（症状） → 感情

→ 今の問題点はトラウマ（情動能）によって症状が出たり、感情に影響が出る事なので、過去の事実は消せないけれどそれによる現在の心身への影響は変えられる

## トラウマ治療

カウンセリングで情動能を見つけ、それを思い出してもらいながら自律神経施術（副交感神経優位）を行う事で、情動能に交感神経を反応させなくする  
更に、カウンセリングで情動能を患者が見つかる事を誘導できれば術者がそれを聞く必要がないため、患者の言いにくい事（トラウマの内容）を言わせ  
ないで済みプライバシーを守ることができる。

## トラウマ治療を自宅でも

患者に改善の傾向があり、更に患者に精神的余裕がでてきた時には、患者自身に自宅でも積極的に情動能を思い出しながら自律神経ストレッチを行ってもらいと更に改善がすすむが、あくまでも余裕が出て来てからにする事。

## 情動反射をラポール形成に応用

施術中（副交感神経優位状態）の匂いや声などは好感の情動反射になる→院外でもその匂いを嗅ぐと先生を思い出す→情動反射の強化+接触回数

更に、セルフチェックと OCL ストレッチで快適な状態（副交感神経優位）で先生の事を思い出す→院外でも好感の情動反射の強化になる

→リピートや口コミ集客にも応用が可能

## 患者さんに「もらっちゃう」も同様の仕組み

感情（自律神経）と事実（体性神経）を明確に分ける。

自律神経を理解できれば、交感神経を反応させない状態が作れる。