



長濱産業医事務所

NOH Nagahama office for occupational health

ストレスがかかった時の対応方法

～行動療法とソマティックアプローチ～

衛生講話

2026年4月 長濱さつ絵

こんなことはありませんか？

さっきつい
怒っちゃったけど、
あんなに腹を立てなく
てよかったのに…

スイッチが入ると
感情のコントロール
ができない



不安にならなくていい
のに、なんだか不安

頭では納得したのに、
もやもやが残る…

理由のわからない怒り
漠然とした不安
もやもや などが
自分でコントロールできない

イヤなことがあった時の人間（動物）の対応（防衛反応）

• イヤなこと・危険なこと



• びっくりする・固まる



• 状況を確認する



• 戦う/逃げる/凍り付く



• 安全であることを確認する



• リラックスする



イヤなことがあった時の人間（動物）の対応

- イヤなこと・危険なこと：背後から「わっ！」と脅かされる



- びっくりする・固まる



- 状況を確認する：振り返ったら友達が笑顔で立っていた



- **戦う**/**逃げる**/**凍り付く**：「やだー！びっくりしたじゃない！」



- 安全であることを確認する



- リラックスする：息を吐く、身体力を抜く



イヤなことがあった時の人間（動物）の対応

- イヤなこと・危険なこと：背後から「わっ！」と脅かされる
- ↓
- びっくりする・固まる
- ↓
- 状況を確認する：振り返ったら知らない人がすっぽんぽんで立ってた
- ↓
- 戦う/逃げる/凍り付く：「ふざけるな！！警察を呼ぶぞ！！」
- ↓
- 安全であることを確認する
- ↓
- リラックスする：息を吐く、身体力を抜く



イヤなことがあった時の人間（動物）の対応

- イヤなこと・危険なこと：背後から「わっ！」と脅かされる
- ↓
- びっくりする・固まる
- ↓
- 状況を確認する：振り返ったら知らない人がすっぽんぽんで立ってた
- ↓
- 戦う/逃げる/凍り付く：「うおおおおお！」と猛ダッシュ
- ↓
- 安全であることを確認する
- ↓
- リラックスする：息を吐く、身体力を抜く



イヤなことがあった時の人間（動物）の対応

- イヤなこと・危険なこと：背後から「わっ！」と脅かされる
- ↓
- びっくりする・固まる
- ↓
- 状況を確認する：振り返ったら知らない人がすっぽんぽんで立ってた
- ↓
- **戦う**/**逃げる**/**凍り付く**：体がすくみ、声も出ない、動けない
- ↓
- 安全であることを確認する
- ↓
- リラックスする



イヤなことがあった時は、対応を終了させる

- イヤなこと・危険なこと：満員電車



- びっくりする・固まる



- 状況を確認する



- 戦う/逃げる/凍り付く：電車を降りる



- 安全であることを確認する



- リラックスする　：息を吐く、身体力を抜く



イヤなことがあった時の対応が終了しないと…

- イヤなこと・危険なこと：上司「ふざけんな！！！」



- びっくりする・固まる



- 状況を確認する



- 戦う/逃げる/凍り付く



- 安全であることを確認する



- リラックスする

これを繰り返していると、
からだの凍り付きなりやすくなり、
→だるさ、抑うつ、低活動、
自分のつらさや感情を感じにくくなる



イヤなことがあった時の対応が終了しないと…

- イヤなこと・危険なこと：上司から「ふざけんな！！！」



- びっくりする・固まる



- 状況を確認する



- **戦う**/逃げる/凍り付く：「そっちこそふざけんな！！！」



- 安全であることを確認する

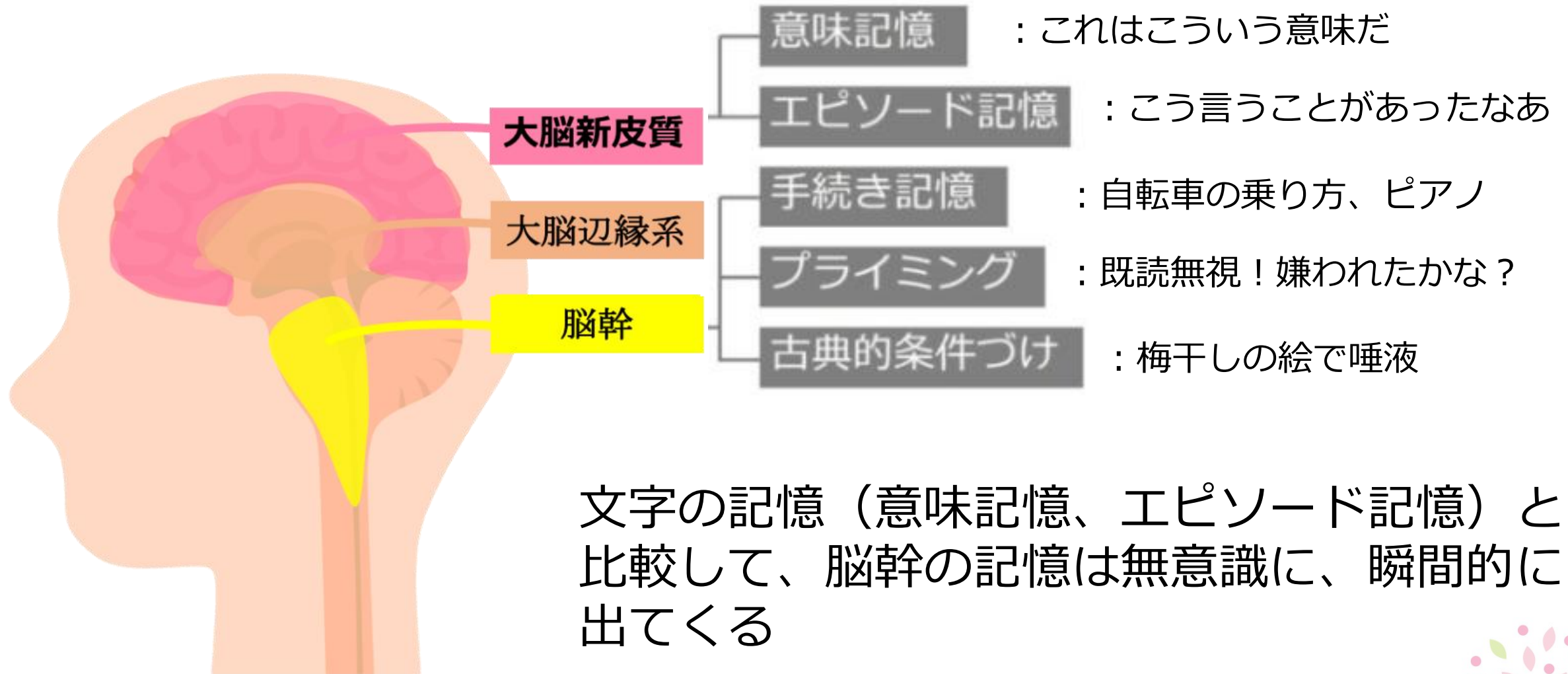


- リラックスする

交感神経（闘争）がオンになったまま
→イライラ、怒りが体にたまり、
スイッチが入りやすい状態になる



記憶のレベル



文字の記憶（意味記憶、エピソード記憶）と比較して、脳幹の記憶は無意識に、瞬間的に出てくる

イヤなことがあった時の人間（動物）の対応（防衛反応）

- イヤなこと・危険なこと
 - ↓
 - びっくりする・固まる
 - ↓
 - 状況を確認する
 - ↓
 - 戦う/逃げる/凍り付く
 - ↓
 - 安全であることを確認する
 - ↓
 - リラックスする
- この流れが途中で止まってしまうと、脳幹に蓄積される
 - 脳幹の記憶（例：梅干しの絵で唾液、自転車の乗り方）は忘れにくい
 - 意味づけ、解釈は大脳新皮質
 - 脳幹記憶によるの反応を大脳の命令で止めることは困難（レモンを想像すると唾液がでるのと一緒！）
 - 脳幹はイメトレで対応可能



防衛反応を終了させる方法① 闘争逃走のエネルギー放出

- 手紙を書く
- その後、捨てる、川に流す、破る
- クッションに向かって訴える
- クッションを殴る
- 泣く
- 走る
- 走る真似をする
- 斬新的筋弛緩法
- 運動
- カラオケで大声で歌う

戦いたかった、逃げたかったという
思いを行動にうつす（イメトレ可）



ものすごく嫌だったこと、
トラウマレベルのもの、
思い出すのも嫌なことに対応
するときは注意が必要
→専門家に相談

REEAST ROOM

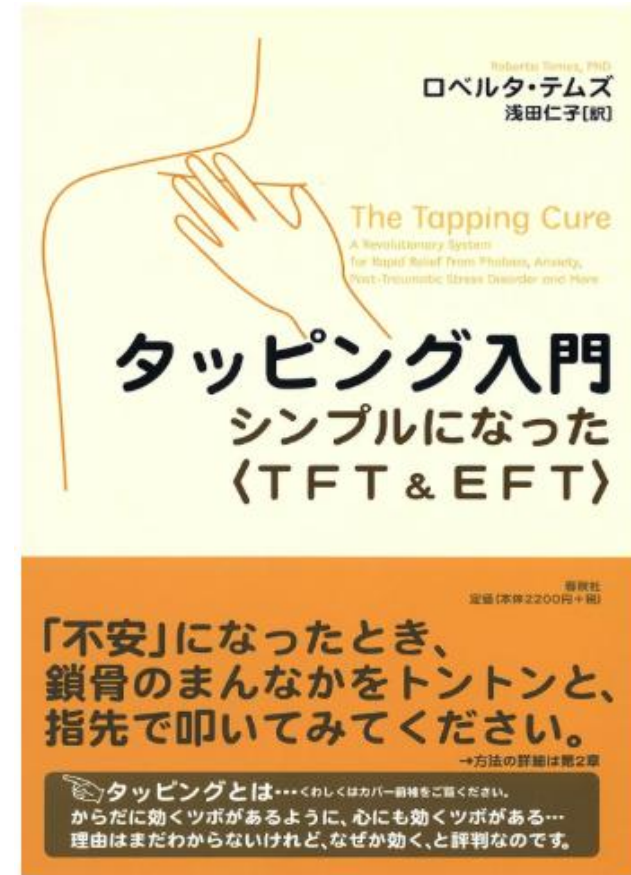
×考えて理解する、反省する、意味づけする



防衛反応を終了させる方法② リラックスのスイッチオン

イメトレ可

- お風呂
- 睡眠
- 深呼吸
- マインドフルネス
- 斬新的筋弛緩法
- 身体の緩むことをする
- 身体の緩むことをしている想像をする
- タッピング
- 眼球運動
- ハミング、ブーサウンド



一回一回リラックスまでもっていく

さっきつい
怒っちゃったけど、
あんなに腹を立てなく
てよかったのに…

スイッチが入ると
感情のコントロール
ができない



不安にならなくていい
のに、なんだか不安

頭では納得したのに、
もやもやが残る…

これは脳幹の記憶
×自己嫌悪、反省（大脳新皮質）

今は安全であることを確認して、
身体をリラックスさせる



心理療法：Somatic Experiencing™

- 防衛反応の考え方をもとに、身体の反応を整えていく心理療法
- アメリカで始まった新しいトラウマ治療
- 身体に蓄積されたトラウマの痕跡を解放し、心と体のつながりを再構築することに焦点を当てている（SE™ホームページより）
- ちょっと嫌なこと
- ものすごく嫌だったこと
- トラウマレベルのこと、思い出したくもない嫌なこと
→ 専門家のサポートがあると安心（特にエネルギーの放出）





ご清聴ありがとうございました