

Brain Healing Natural Selfcare Program

取り組み概要

Natural Selfcare Program の目標



日本の精神治療

モノアミン仮説

1950年代に提唱された、うつ病はセロトニン不足で起こるといった考え方に基づく。

1998年からはじまったうつ病キャンペーンで投薬治療活発に。↓

向精神薬の処方により
薬害被害が拡大



「Natural Selfcare Program」
の目指すところ



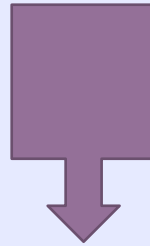
向精神薬を利用せず
自然治癒で
完全克服を目指す。



では、どのように目指していけばいいのか？
まずは、こころと健康の関係にみていきます。

こころと健康

こころ(意識)は脳で作られる



健康に関わる自律神経は脳で調整



脳＝こころ(意識)＝健康(自律神経)



心の病みの解決

ストレスは脳に蓄積

ブレインヒーリング

心の病みの原点は脳にある。
つまり脳をヒーリングすることがこころと健康の解決策。



自律神経乱れる(体調不調)
心が病む(神経伝達物質異常)

動悸、緊張

自律神経失調症、肩こり
不安障害、あがり症、

うつ病、更年期障害

取り組みの大きな流れ

Brain Healing 「Natural Selfcare Program」

Holistic Healing

自律神経と神経伝達物質正常化

Mind-Up Healing

集中力強化、感情安定化、無気力解消
自信向上、潜在意識向上、自己暗示

Brain Assist

無料おまけコンテンツ

- ・腸活
- ・BDNF促進
- ・食生活改善
- ・生活習慣改善
- ・脳トレ



ステップアップ

自律神経
神経伝達物質正常化

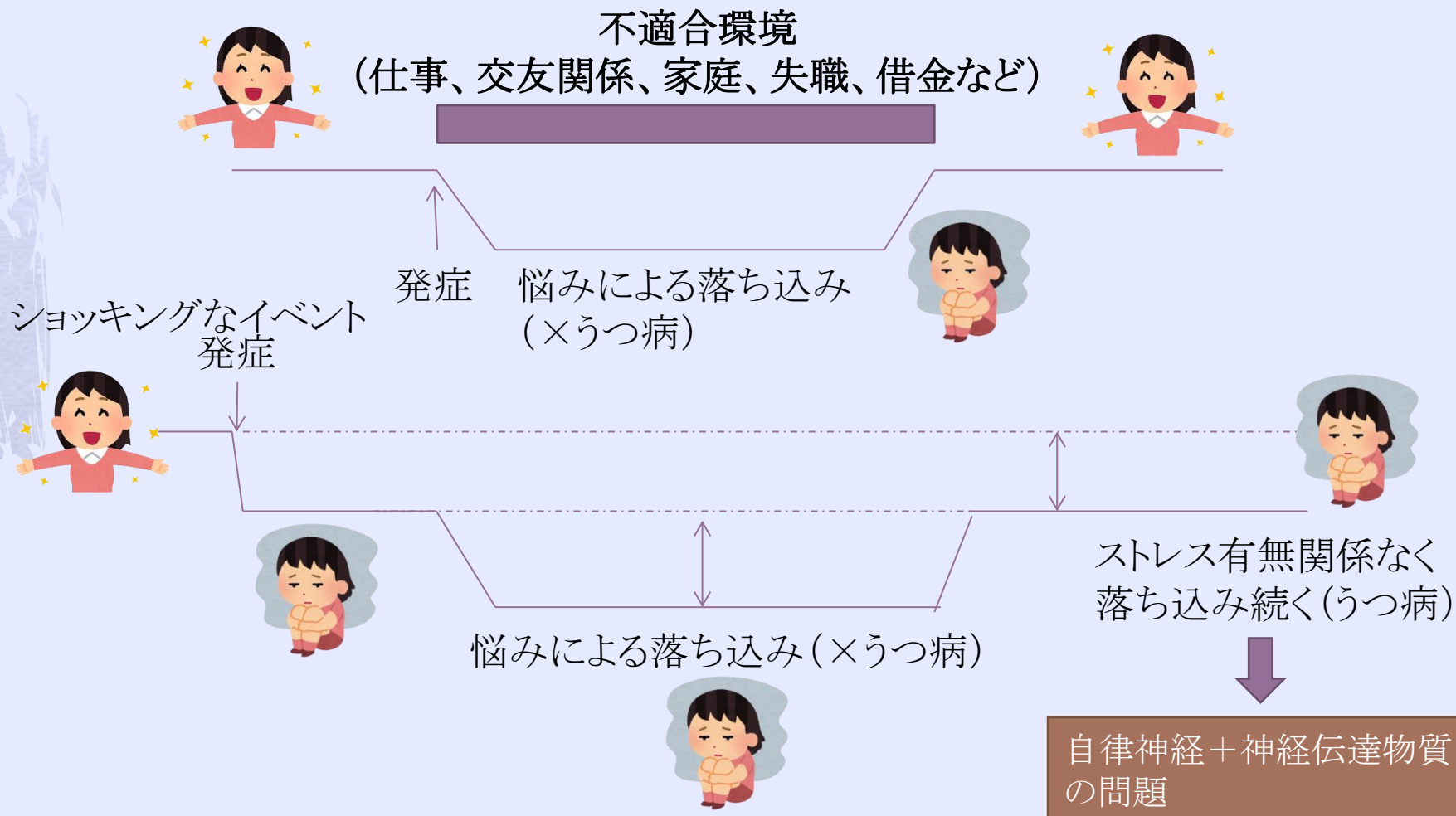
脳細胞を増やす

潜在意識を高め自己暗示の入りやすい脳に。自信をつける

脳トレで脳活性化

トラウマと精神疾患 (うつ病 不安障害) の説明

うつ病と悩みの違い(薬飲まない状態で)



心的後遺症(PTSDと解離性障害)

強いストレスを受けた時、心的に後遺症が残ります。
心的後遺症には「**PTSD**」「**解離性障害**」があります。

PTSD→交感神経を高める心的後遺症

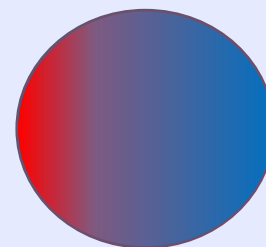
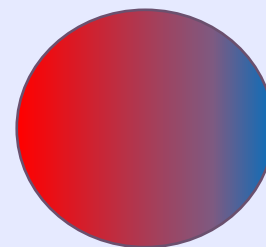
イライラ、不安、緊張、動悸、めまい、パニックなど

ショックで起こりやすい
(災害、人の死、裏切り)

**解離性障害→副交感神経(背側迷走神経)
を高める心的後遺症**

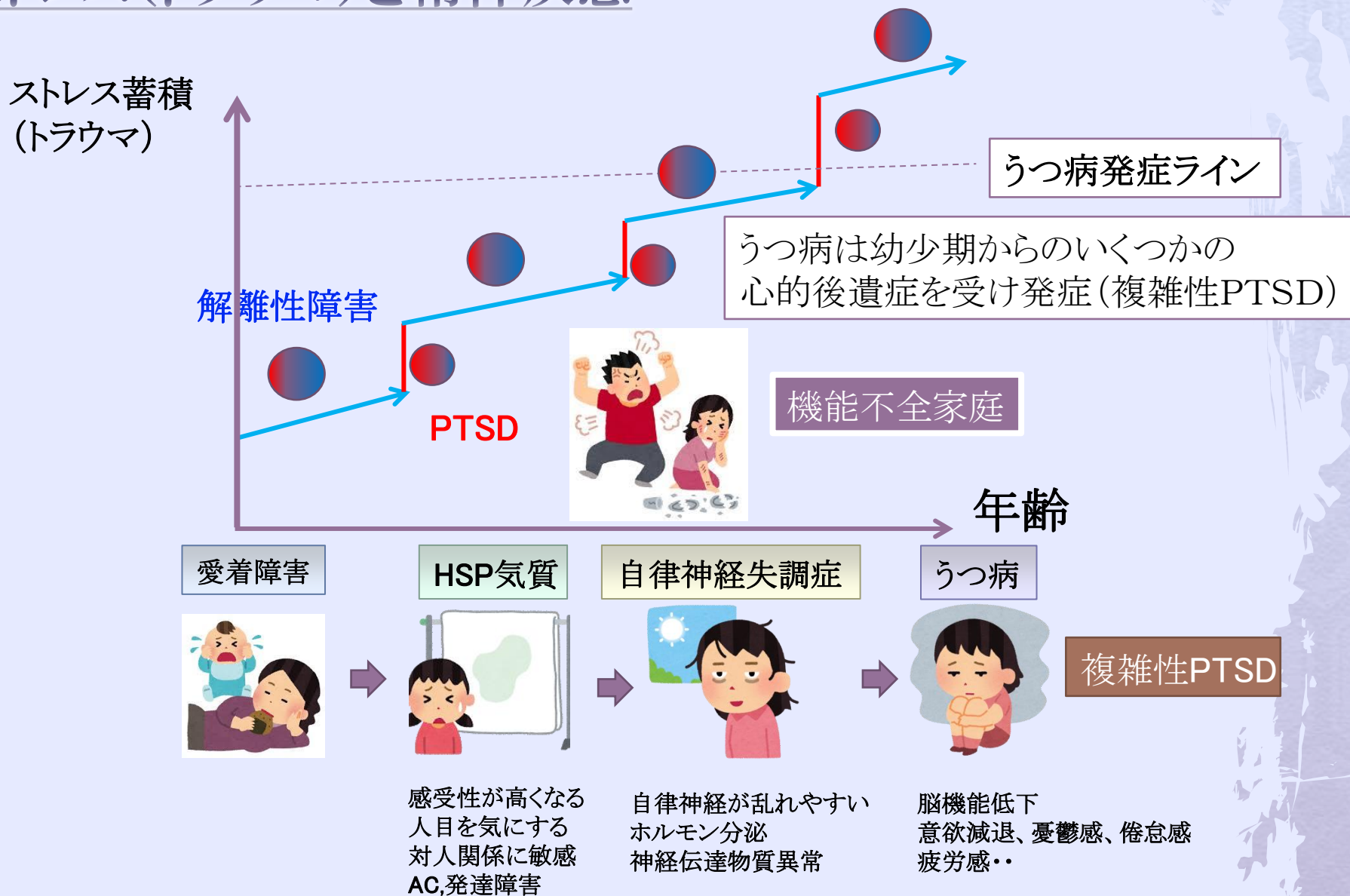
無気力、失感、倦怠感、ぼんやり、憂鬱など

慢性ストレス環境で起こりやすい
(機能不全家庭、仕事環境)



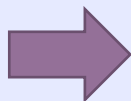
PTSDと解離性障害は
グラデュエーションとなっている

ストレス(トラウマ)と精神疾患



トラウマを受けると自律神経乱れる

ストレスでトラウマ
が蓄積



しかし..
おかしい現象が

自律神経が乱れる



うつ病に

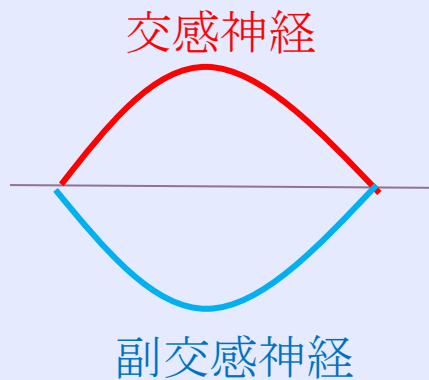
Poly-Vergal Theory

ストレスで交感神経高まるのに、うつ病(従来型)はなぜ**副交感神経優位**の症状がでるのか？2元モデルでは説明つかないな。

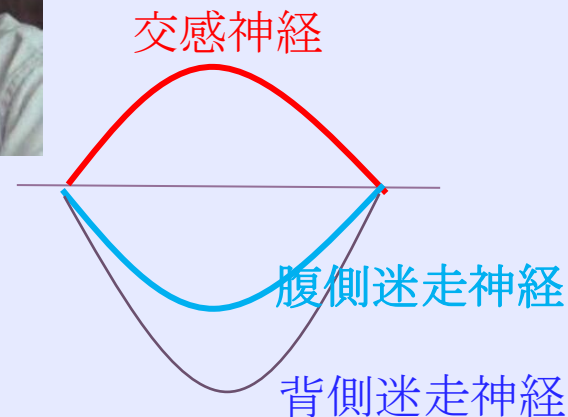
ねむい
ぼーとする



うつ病状態



2元モデル



3元モデル

1996年ポージェス博士はうつ病の矛盾を解決するため3元モデル提唱。いまや世界では一般的。日本では浸透しておらず、**不眠=うつ病**と考える人が多い。

ポリヴェーガル理論 とトラウマ

社会友好モード

対応不可なら

危機到来・ショッキングな
出来事



闘争・逃走

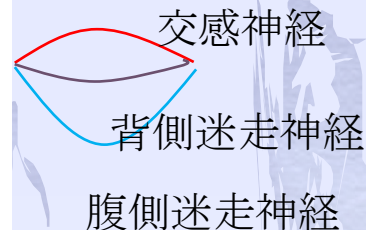
パニック障害
不眠・緊張・興奮
非定型うつ
不安障害
PTSD (フラッシュバック)

対応不可なら

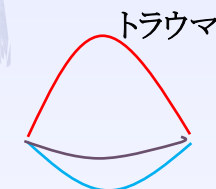
固まり・麻痺

定型うつ
過眠
疲労感
解離性障害

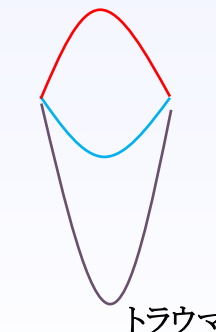
腹側迷走神経複合体優位



交感神経優位

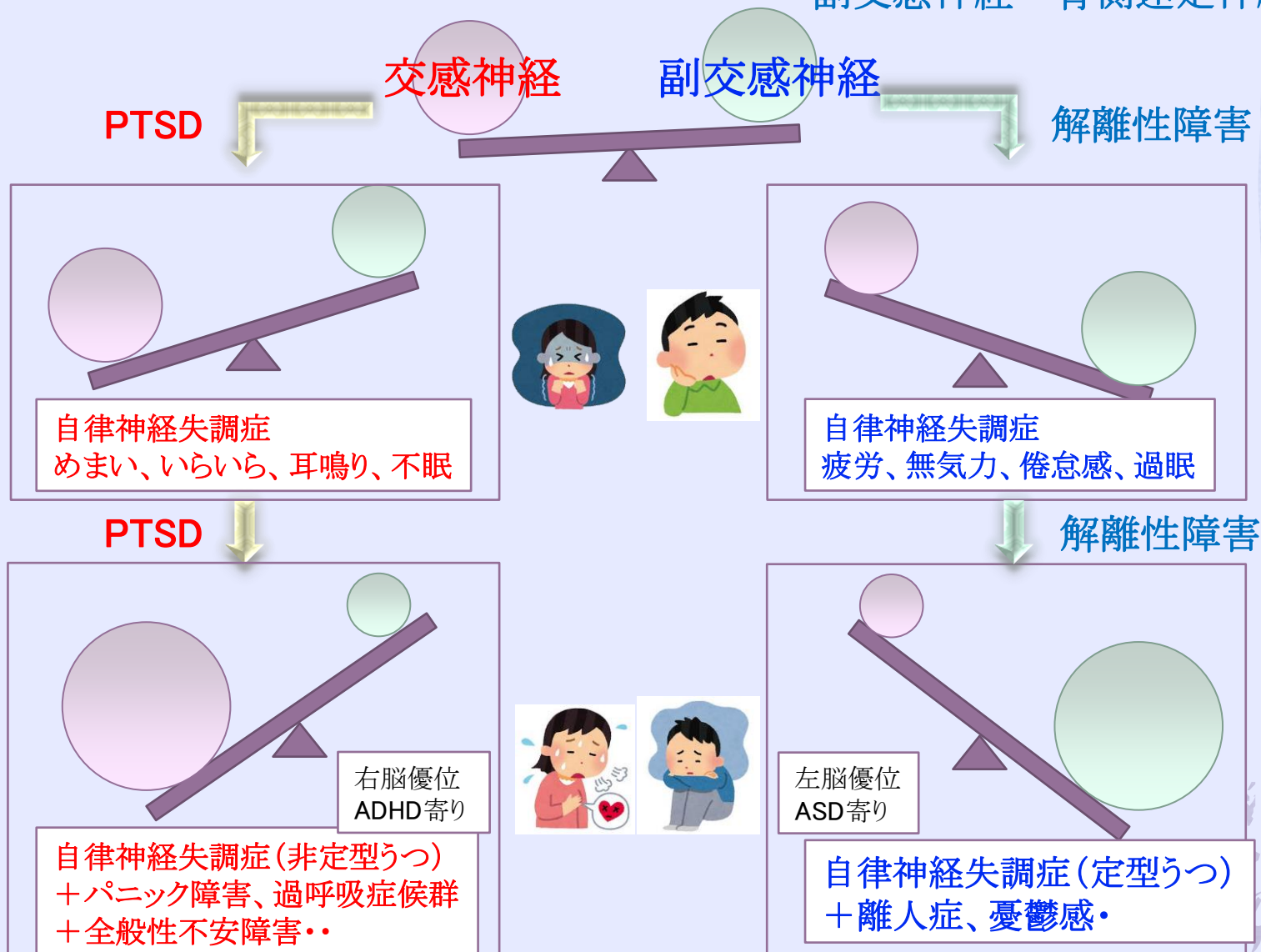


背側迷走神経複合体優位



自律神経失調症と精神疾患の捉え方

副交感神経＝背側迷走神経



精神疾患になるまでのプロセス

トラウマ要因

生き辛さの特性

自律神経失調症・精神疾患

PTSD／解離性障害
愛着障害
機能不全家庭

パーソナリティー障害
過剰同調性
発達障害(ASD/ADHD)
HSP(感受性が高くなる)
AC(アダルトチルドレン)

複雑性PTSD

交感神経優位

非定型うつ
全般性不安障害(GAD)
パニック障害 過呼吸症候群、不眠、めまい、動悸、耳鳴りなど



副交感神経優位

定型うつ
解離性障害(離人症、健忘)
倦怠感、憂鬱感、過眠、慢性疲労など



ショッキングな出来事



Holistic Healingの効果

交感神経

パニック
不安障害
非定型
不眠



ノルアドレナリン過剰

腹側迷走神経

背側迷走神経

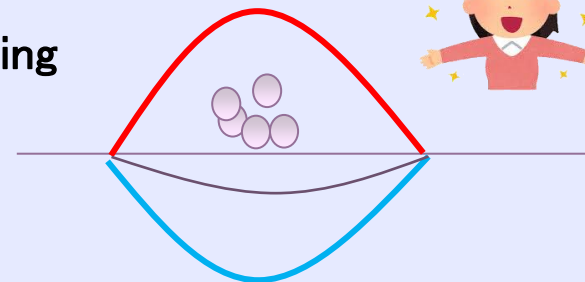
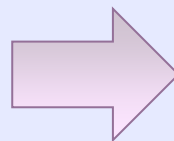
定型うつ
過眠
解離



ノルアドレナリン減少
セロトニン減少

背側迷走神経優位

Holistic Healing



自律神経、神経伝達物質
正常にし、メンタル、体調を健全に

Mind-Up Healingの目的

ストレス ➡ HPA軸機能低下 ➡ コルチゾール分泌
脳内浸透
→ BDNF減少
→ 脳萎縮、脳機能低下



脳全体も弱っている

BDNFを増やし脳細胞を増やし脳機能高めていく

※向精神薬は神経にダメージを与えて認知機能を低下させるので
はやくやめたほうがよい。

Mind-Up Healing

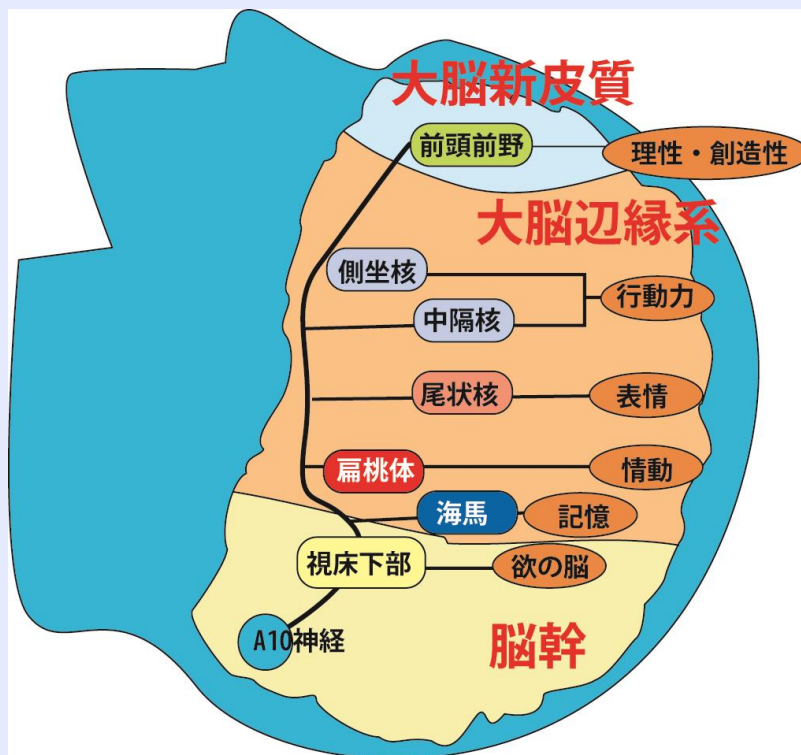
扁桃体、海馬、側坐核、帯状回で構成される報酬系回路(A10)回路を活性化させていきます。

利用ツール

- 呼吸法
- ストレッチ
- 有酸素運動
- 瞑想法
- マインドフルネス
- アフアメーション
- アロマ
- 音声
- 自律訓練
- など



Natural Selfcare Programは 潜在意識領域を活発化



↑ 表層意識
↓ 潜在意識
報酬系回路



潜在意識のサブ領域

Mind-Up Healingでヒーリング

潜在意識のコア領域

Holistic Healingでヒーリング

潜在意識のコア、サブ領域のトラウマを自然療法でケア
して潜在意識全体を活発化していくことでさらに脳の働きを高めていきます。

潜在意識が高まると・・・

- ・アファメーションによる自己暗示力が高まる
- ・報酬系回路が活発になり意欲的、自信が高まる
- ・動物脳が鍛えられるので健康的になる
- ・感情が蘇り、脳内がクリアに（解離解消）
- ・セロトニン分泌脳
- ・松果体覚醒（インスピレーション力高まる）
- ・集中力強化（脳が疲れない）
- ・好奇心が高まる
- ・・・などなど