



## ペンタブレットを購入してみました

「iPad にサラサラッとイラストを描いてみたいな～」  
とふと思い、お客さんにアレコレ相談しているうちに  
ペンタブを購入することにしました。

習うより慣れろ! の精神でとりあえずマウス替わりに  
使っているのですが、ペンが軽くてビックリ。軽すぎ  
て使いにくいのかと思ったらそんなこともなし。

腱鞘炎が辛い理由で、マウスからペンタブにしたら  
治った人もいるとか。ペン操作のが手首よりも指先

を使うからかも。そして、「CLIP STUDIO」というソフトを使えるようになると Youtube を  
見て勉強しているところです。動画での学習は楽ですね。便利な世の中になりました。



## 今年になって左五十肩になりました

1月に背中が痛いな～と思っていたら、左肩が痛くなりました。五十肩です。

一年前に右肩が治ったところなので、左もなる可能性は高かったのですが少しショック。  
根拠のない自信が打ち砕かれました。

四十肩、五十肩は「肩関節周囲炎」という名称で、肩関節にある腱板という組織が炎  
症をおこしています。腱板というパーツがその年代で消耗して損傷すると考えられています。  
その損傷した腱板が治癒するまでに早くても半年、一年以上かかることもあります。私の右肩  
もなんだかんだで治るまでに一年半かかったので、1年くらいで治って欲しいです。

痛くならないよう注意しているのですが、油断していると左肩を痛める動作をしてしまいます。  
服を脱ぐとき、左腕で身体を洗うとき、カーテンを開けるときなどの動作など。



この季節に一番ダメージがあるのが「くしゃみ」。  
私はコロナ禍になってから肘の内側に口を押し  
当ててくしゃみをするようになりました（手のひら  
でのくしゃみは唾液が手につくため）。

しかし、左肘でくしゃみをする癖がついていたた  
め、左肘に「くしゃん」→衝撃が左肩に伝わる  
→痛みとしくいり感でうずくまる、となります。

今、右肘くしゃみを練習中です。でも、今ま  
での習慣で失敗することもあります。

## 近頃「自律神経を整える」系の話をよく耳にしませんか？

『ポリヴァーガル理論』ってご存知でしょうか？『多重迷走神経理論』と訳されます。ポリは「複数の」、ヴァーガルは「迷走神経」。自律神経系の新しい考え方です。従来の自律神経系の働きでは、❤️交感神経と💙副交感神経の2種類の神経系がシーソーのようにバランスをとっているという説明がなされてきました。ポリヴァーガル理論では自律神経系を3種類に分類しています。副交感神経が2種類（💚腹側迷走神経と💙背側迷走神経）あると考えます。これに❤️交感神経を合わせて3種類です。

- ❤️：神経系を覚醒させる（アクセルの役割）
- 💙：神経系の覚醒を下げる（ブレーキの役割）
- 💚：神経系の覚醒度を調節（チューニング）  
安心安全を感じているときに働く社会的  
関与システム



この3つの自律神経モードが階層的に働きます。社会的関与システムである💚が働いているような

<安全な状況>では、❤️と💙がバランスよく働きます。💚が土台です。

しかし、💚が機能しない<危険な状況>では、❤️の「闘争・逃走反応」という防衛反応が起こり、<さらなる生命の脅威>にさらされると、💙の「凍りつき・シャットダウン」という防衛反応が起こります。

この💙の防衛反応が、トラウマやうつ状態の説明に大いに役立っているのです。

防災心理学では、「なぜそのとき人は動かないのか」というテーマがあります。

津波が来ると言われた後も、動けなかったり、うろうろと意味のない動きをしていたり。後になってからなら「こうすべきだった」ということは言えるのですが、人間はとっさのときには右往左往してしまいます。凍りつき（フリーズ）反応はそれを教えてくれました。

また、ポリヴァーガル理論を説明するのにわかりやすいのが災害の避難所だったりします。「絆が大事だよね」と言ってみんなのために頑張っている人（💚）、じっと動かずに「もう死にたい」とつぶやく人（💙）、ものすごくイライラして怒りっぽくなっている人（❤️）。人間が危機に対して反応するのに3種類あるのがわかるかと思います。

ココロとカラダを繋いでいるのが「脳と自律神経」。ポリヴァーガル理論は、自律神経の視点から人間の全体性を理解するのに役立ちます。要チェックです。

**編集後記** 春です。気温や気圧の変動で調子を崩している方が多いようです。天気ってズバリ『天』の『気分』なのでは？職場で気分屋のお局様がいたりすると大変そうですね。「今日の機嫌はどうかしら？」とさりげなくチェックすることでしょう。それが『天』であれば、その影響力たるや『地』の『人』などひとたまりもありませんね。【大泉】