

トラウマ：IFSと神経系

内的家族システム

ポリヴェーガル理論

倒れる 防衛パーツ

崩れ落ちる 例：慢性疲労性症候群、パーソナライゼーション（人が自分のことを言っていると思ひこむこと）、失神、ナルコレプシー、偏頭痛、忘却や死を望む

明け渡し 例：うつ、迎合、あきらめ、引きこもり、従順、解離、麻痺させる、嗜癖

追放者（エグザイル）

圧倒は断片化につながる。調整と回復のサポートがなければ、未処理の恐怖、悲しみ、怒り、恥、パニック、絶望を抱えたパーツは追放される。多くの場合幼く、時には身体的症状として蓄積され、同じような出来事によって再活性化され、話を聞いてもらい、助けてもらおうとし続ける。

防衛パーツは、積極的な管理者または反応的な消防士のいずれかとして、エグザイルの痛みを遠ざけるために彼らが最初に見つけたどのような戦略でもよいので、それを使用する。

防衛パーツを修正する

例：過覚醒、支配、強迫性障害、棄権する、反抗、不安、あせり、完璧主義、身を固くする、多動、批判、嘘、衝動性、活動中毒。

セルフ-レッド（SELF-LED）

パーツは安心してリラックスし、チームとして働くことができる。ニーズ、感情、健全な境界線は歓迎される。個性、遊び、信頼、成長、自発性、親密さ、学習、創造性、休息、癒し。

セルフ

（魂 / 本質 / 核となる自分）
明晰さ、好奇心、思いやり、冷静さ、つながりのある、マインドフルで身体に落とし込まれたリソースの貯蔵庫。行動することではなく、存在すること。

できない

傷つき

ねばならない

できる

私は私

倒れる

崩れ落ちる
背側迷走神経系
（PSNS）

明け渡し
交感神経の低覚醒：
切り離すことで安全を見
つけようとする

凍りつく
過覚醒 + 低覚醒 圧倒

修正

闘争

逃走
交感神経系の過覚醒
行動することで安全
を求める

流れ

安全とつながり
腹側迷走神経系（PSNS）
+ そのほかの自律神経系
と柔軟にまじりあう

協働調整
セルフや他者と

生き残り

レジリエンス

生き残り と 努力のスパイラル