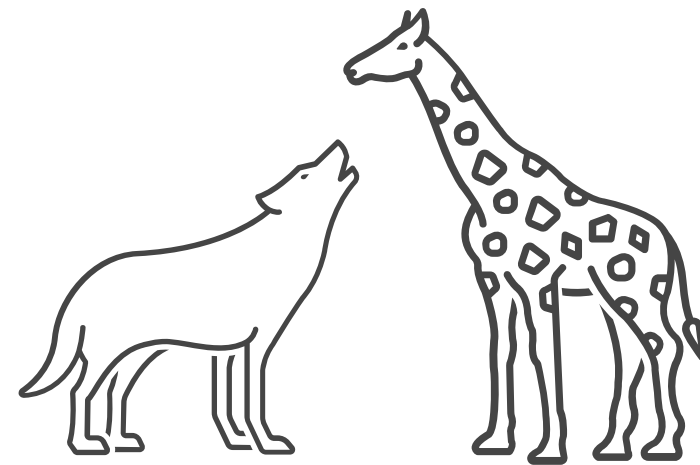


2026/06/03

# ニーズカードクラス



# ナビゲーター



りほ(近野里穂)

センスオブワンダー合同会社代表

ワークショップデザイナー、ありのままの自分を生きる伴走者

学生時代に経験した心身の不調をきっかけに、「人はどうすれば、安心して自然体に生きられるのか」という問いを探求。大学時代からコーチングや対話を重ね、これまで100名以上にセッションを提供。

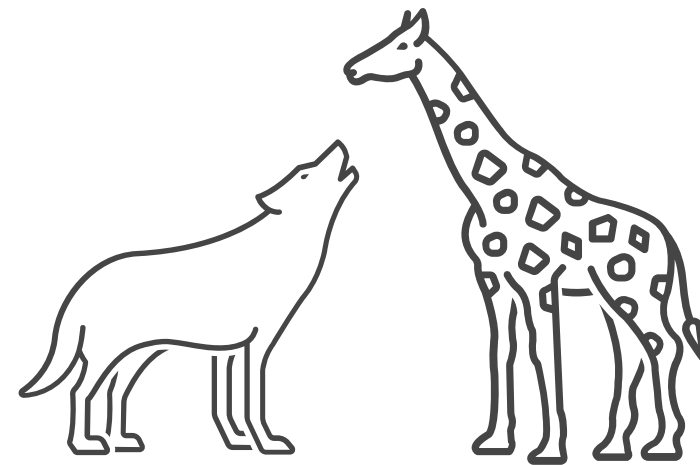
現在は、NVCを基盤にした自己理解・メタ認知・セルフアウェアネスなどのプログラムを個人・法人に提供している。

この世界の神秘さや不思議さに感動する感性（センスオブワンダー）を大切にしながら、「全てのいのちが自然体でかがやく世界」をテーマに活動している。

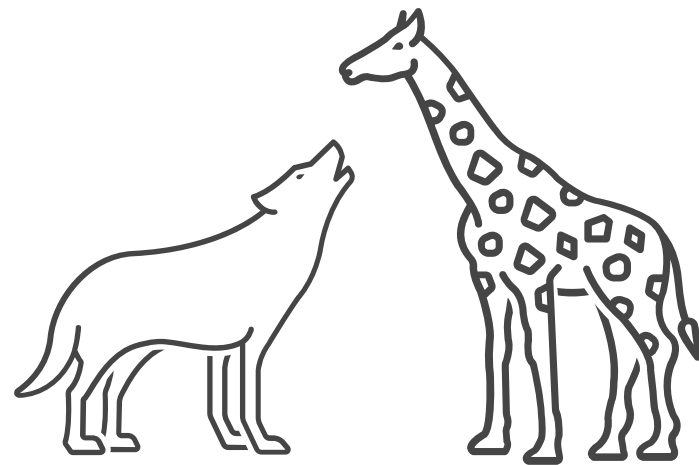
## りほからのお願い

- ①何より自分を大切に
- ②自分の体験や学びを大切に
- ③間が空いても大丈夫◎
- ④「ちゃんと」を手放してみる

# 3つの体のモード



体感覚って  
どうして大事ななの？



# 3つの体のモード

## 頑張るモード



アクセル・戦う

- ・心拍数が上がる
- ・筋肉が緊張する

## つながるモード



安心・仲間

- ・落ち着いてつながれる
- ・リラックスしている

## おやすみモード



ブレーキ・回復

- ・体がフリーズする
- ・エネルギーを節約する

# ポリヴェーガル理論

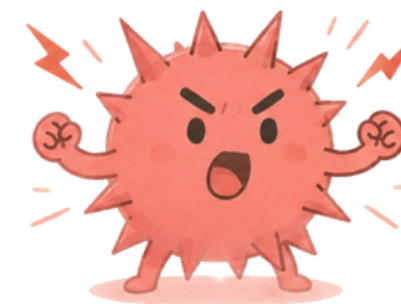
## 自律神経

### 副交感神経

### 交感神経

#### 腹側迷走神経

#### 背側迷走神経



アクセル・戦う

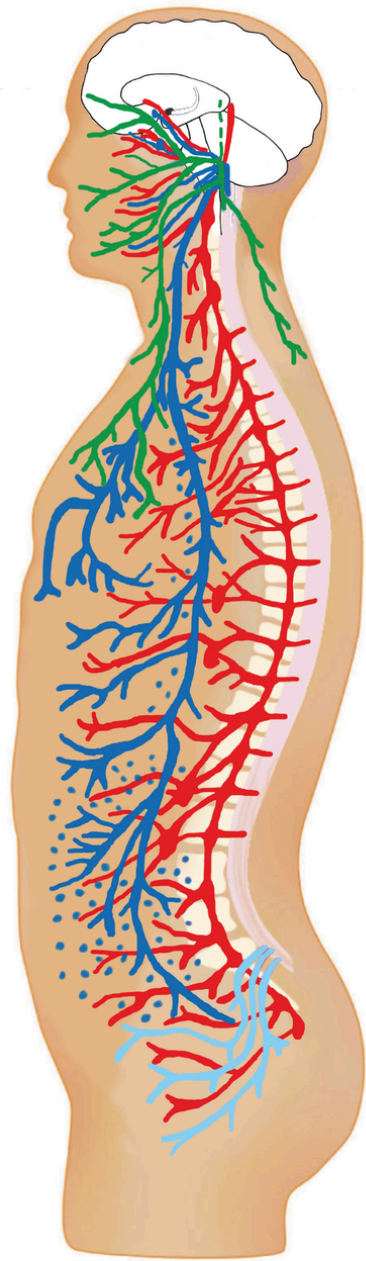


安心・仲間



ブレーキ・回復

# ポリヴェーガル理論



## 腹側迷走神経



安心・仲間

- ・顔と心臓をつなぐ神経
- ・人とのつながり、コミュニケーション
- ・呼吸と心臓を通じて、  
自律神経系に直接アクセスできる

※図版は Polyvagal Theory System Map を参考に作成しています。

刺激



赤の生理反応



緑の生理反応

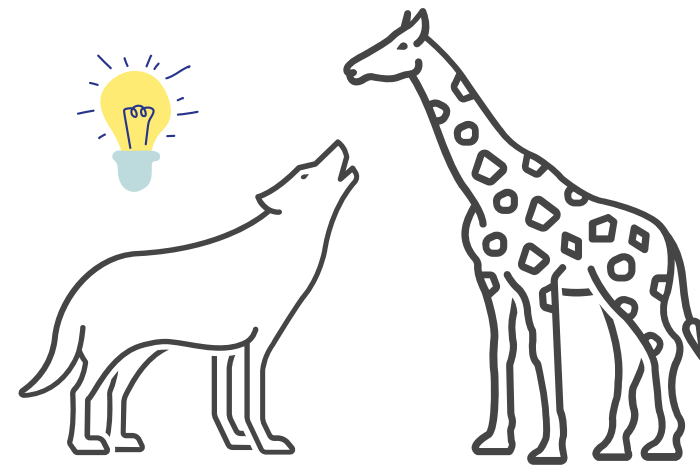


青の生理反応

いろんな色を行ったり来たりしながら、自分の命を守り、自分を満たそうとしてくれている

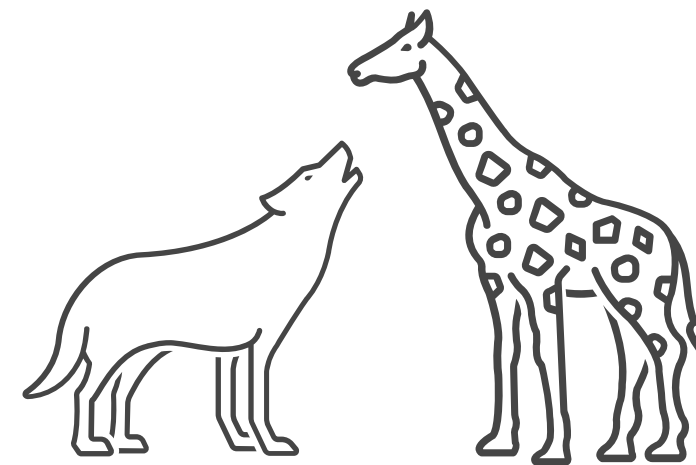
体感覚って  
どうして大事なの？

思考だけでなく、体の状態を知ることが  
自分・相手とつながる手がかりになるから！





詳しくはこの本を  
チェック！



『「ポリヴェーガル理論」がやさしくわかる本』（吉里恒昭 著、日本実業出版社）<https://www.njg.co.jp/book/9784534060945/>

# ワーク① 体の感覚を実況中継

① 話し手と聞き手に分かれる

② 話し手は、感情・感覚・思考を実況中継する（5分間）

※どの神経が活発そうか？

聞き手は、映画を楽しむように、ただ共にいる

※問題解決、助けたりしなくてOK！

③ 聞き手は、聞こえてきたニーズを推測してプレゼントする

④ 話し手は、特に大切なニーズを1-3つ選んで、自己共感（1分）

# ワークのポイント

- ✔ 何を話すべきか、どう思われるかを手放してみる
- ✔ 間が空いても大丈夫！
- ✔ 今この瞬間に、つながり続ける

## ワーク② 赤や青の神経が伝えているのは？

① 話し手と聞き手に分かれる

② 赤もしくは青の神経が出てきたエピソードについて話す（2分間）

聞き手は、映画を楽しむように、ただ共にいる

※問題解決、助けたりしなくてOK！

③ 聞き手は、聞こえてきたニーズを推測してプレゼントする

④ 話し手は、特に大切なニーズを1-3つ選んで、自己共感（1分）

## 頑張るモード



### アクセル・戦う

- ・心拍数が上がる
- ・筋肉が緊張する



## おやすみモード



### ブレーキ・回復

- ・体がフリーズする
- ・エネルギーを節約する

＼ 「知る」 から 「使える」 へ ／

平日夜  
3DAYS

# NVC 実践 入門講座



6/30 火 7/2 木 金 21:00-22:30  
@オンライン

NVCオンライン会員は  
ドネーション制!

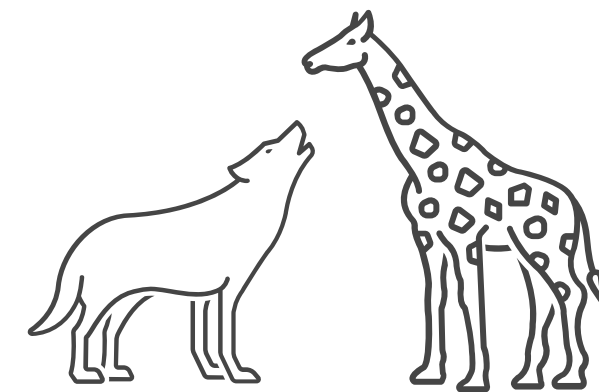
＼ 「知る」 から 「使える」 へ ／

土日夜  
2DAYS

# NVC 実践 入門講座



7/4 土 日 19:30~21:45  
@オンライン





写真撮影！

