

～トラウマ・うつ・パニックを抱える方々の
脳と神経を調整し安定化させるコツを学ぶ！～



『トラウマ・ケア講座』

毎年開催し、ご好評いただいている『トラウマ・ケア講座』今年はオンラインで開催いたします。
対面をご希望の方は大阪校で受講いただけます。

インナーチャイルドのトラウマは、多かれ少なかれ誰にでもあるものです。

トラウマ・ケアは通常の傾聴によるカウンセリングだけでは難しいところがあります。

基本のカウンセリングマインドに、トラウマ・ケアに特化した脳や身体、神経系への
アプローチを加えていくことがポイントになります。



担当講師：小川菊乃

- ・生きにくさを抱えているのだけど、自分に何が起きているのか今ひとつピンとこない
- ・家族や自分自身の多動、不注意、引きこもり、こだわりの強さなど発達障害傾向への漠然とした不安がある
- ・家族やパートナーなど親しい関係性ほど緊張が高まり何故か上手くいかず、安定した関係性が築けない
- ・ぐるぐる同じ考えが止まらない、過呼吸、パニック、依存、不眠、理由のわからない痛みなど身体感覚に悩まされる
- ・身体が弱く過敏で、いつも病気や体調不良に悩まされていて、回復に時間がかかり、健康な時の方がめずらしい
- ・ようやく自身の成長が感じられるようになってきたので、今度は同じような傷を抱える方をサポートしたい
- ・心理カウンセリングを実施してもなかなか深い支援に繋がらず、途中でカウンセリングが中断してしまいやすい

皆さまはこの様なこと、思い当たりませんか？

トラウマ・インフォームド・アプローチをベースに、最新のトラウマ・ケアに取り入れられている、脳科学、神経科学の視点をもつことで、着実な回復を目指せます。

家族や自分自身のケア、クライアントのケアにお役立ていただけます。

受講したJTC講師陣からも、心理カウンセリングの幅がぐっと広がったとお声を頂いています(^-^)

各回、セルフケアのワークと一緒に楽しく実践し、皆さんの内側に強みを作っていきます。

日常でトラウマ反応が出ても立て直せるようになるための講座です♪

受講済みの皆さんも是非リピ割り受講下さい。

楽しく、心暖まるお時間をともに過ごしましょう♪

<講 師> 小川菊乃 (公認心理師/トラウマ療法SE™プラクティショナー)

<日 程> オンライン (配信：大阪) 12/15、1/12、2/9、3/9、4/13

<曜日・時間> オンライン (配信：大阪) 日曜 9:30-12:00

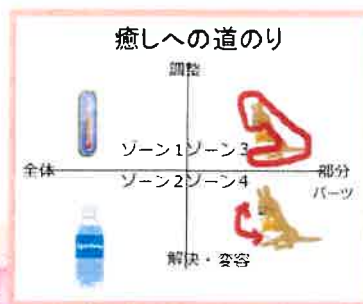
※通常授業より30分長いです

<場 所> zoomによるオンライン受講

※対面をご希望の方は大阪校で受講いただけます

<定 員> 定員15名

<受講料> 全5回 55,000円 (税込)



初回オンライン受講の方はテキスト送料代金込 55,430 円 (税込) 講座内容は裏面にあります♪

日本心理カウンセラー養成学院 <全国お問い合わせデスク>

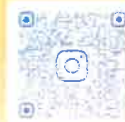
TEL.06-6532-5030 (月～金[土日祝除く]10:00～16:00) FAX.06-6532-5040 E-mail. ask@jtc-web.jp

SNSにて情報発信中!!

ぜひご登録ください



facebook



〔 カリキュラム概要 〕

1	トラウマ回復に必要な3つの要素 トラウマを抱える人の4つの特徴 トラウマ体験による3つの反応 (Fight・Flight・Freeze)	🌿セルフケア コーピングを探しましょう♪ (リソース探し)
2	慢性的なトラウマによる6つの症状 複雑なトラウマの症状・精神疾患について 記憶・脳・神経系で何が起きているかを学ぶ (ポリヴェーガル理論より)	🌿セルフケア 眼球運動を使った社会交流を 回復するエクササイズ
3	7つのフェーズにおけるトラウマ回復の3段階プロセス 4つのゾーンで癒しへの道のりを理解する	🌿セルフケア マインドフルネス (身体に立ち戻る)
4	トラウマの回復ステップが進められない時のアプローチ 神経系を整え、自己調整力をあげるためのコツ レジリエンス(ストレスへの柔軟性と回復力)を高める 社会相互交流(愛着行動)と情動調整の関係について (動画視聴)	🌿セルフケア タッチワークでリラックス(消化 と休息モード) 身体の動きと声でリラックス (つながりモード)
5	支える側に必要なこと 支援に必要な能力・フラッシュバックへの対応・心理教育のコツ・ バウンダリー・代理受傷・リファーマ・リスクマネジメントについて	🌿セルフケア バウンダリーを再設定! サバイバルから自己調整へ

～トラウマ・うつ・パニックを抱える方々の
脳と神経を調整し安定化させるコツを学ぶ!～
『トラウマ・ケア講座』[申込欄]



FAX:06-6532-5040(全国お問い合わせデスク宛)

参加者氏名	ご住所
フリガナ	(〒 -)
TEL: - -	E-MAIL: @
受講拠点(○をつけてください) [オンライン 大阪校(教室)] ※オンライン受講の方は初回受講日までにテキストを郵送しますので、ご入金の際に【送料430円】を受講代金に加えてお振込みください。 (初回到教室で受け取る方は不要です)	
【お申込方法】 ・上記に必要な事項を明記の上、FAXでお申込み後、下記にお振込みください。 ★WEBサイトフォームからの申し込みはこちらから(https://jtc-web.jp/short_form/) ⇒  ・各月25日までにお手続きをお願いします。 (※25日が土日祝日に当たる場合、期限は前後致しますので該当月のインフォメーション詳細をご確認下さい。)	
【お振込先】 三菱UFJ銀行 心斎橋支店 普通0144345 カ)ニホンソウゴウカウンセリング ・お申込みと入金が当方で確認できた時点で申込が完了します。また開講決定前であれば事務手数料(※5,500円)を差し引いて返金可能です。 ただし、開講決定後は返金いたしかねます。開講月前月27日頃にWEBサイトスクールインフォメーション(http://jtc-web.jp/student/)⇒ に開講決定状況がアップされますのでご確認ください。(※一定の申込人数に満たない場合は開講無しとなります) ・その他の条件は、当学院の規約に準じます。	

日本心理カウンセラー養成学院 <全国お問い合わせデスク>

TEL.06-6532-5030 (月～金[土日祝除く]10:00～16:00) FAX.06-6532-5040 E-mail. ask@jtc-web.jp

SNSにて情報発信中!!

ぜひご登録ください



facebook



YouTube



Instagram

