

テーマ	内容
①トラウマとは	<ul style="list-style-type: none"> <li>・トラウマ回復に必要な3つの要素</li> <li>・トラウマを抱える人の4つの特徴</li> <li>・トラウマ体験による3つの反応</li> </ul> <p>＊コーピングを探しましょう（リソース探し）</p>
②複雑なトラウマと 神経生物学的理解	<ul style="list-style-type: none"> <li>・慢性的なトラウマによる6つの症状</li> <li>・複雑なトラウマの症状・精神疾患について</li> <li>・記憶・脳・神経系で何が起きているかを学ぶ</li> </ul> <p>＊眼球運動を使った社会交流を回復するエクササイズ</p>
③トラウマ回復と 癒しへの道のり	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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</li> <li>・4つのゾーンで癒しへの道のりを理解する</li> </ul> <p>＊マインドフルネス（身体に立ち戻る）</p>
④安心と自己調整力の ある毎日のために	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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</li> <li>・神経系を整え、自己調整力を上げるためのコツ</li> <li>・レジリエンス（ストレスへの柔軟性と回復力）を高める</li> </ul> <p>＊タッチワーク（消化と休息モード）と身体の動きと声（つながりモード）でリラックス</p>
⑤支える側の レジリエンス	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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・リファーマー・リスクマネジメントについて）</li> </ul> <p>＊バウンダリーを再設定！サバイバルから自己調整へ</p>