

[カリキュラム概要] | 回 2 時間・月 1 回 (5か月)

テーマ	内容
①トラウマとは	<ul style="list-style-type: none"> ・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 <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"> ・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 <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"> ・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 <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"> ・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、自己調整力を上げるためのコツ ・レジリエンス（ストレスへの柔軟性と回復力）を高める <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"> ・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・リスクマネジメントについて） <p>*バウンダリーを再設定！サバイバルから自己調整へ</p>