

# こころとからだをつなぐトラウマ・セラピー ソマティック・エクスペリエンス 体験ワークショップ

9/21(土) 入門編  
9/22(日) セルフケアコース

at  
名古屋市  
公会堂

深いリラックス、癒し、自己の本質への気づき、トラウマケア、日常のストレスケア  
身体感覚を通して、私たちの“在り方”が変わる画期的アプローチ

## ● ソマティック・エクスペリエンス (SE) とは

動物行動学・神経生理学・心理学などにもとづいて体系化された、画期的なトラウマ・セラピーです。セッションでは、身体感覚に注意を向けることで神経系からトラウマ・エネルギーを解放し、症状を癒します。このワークショップでは、SEの理論をご紹介するとともに、SEの手法によって、身体に生じる感覚をコントロールすることなくただ感じることを学びます。一緒に「今ここ」にいること、本来の心身の心地よさを感じることを体験しましょう。

## ● こんな方にオススメ

もっとリラックスできるようになりたい方 / 自宅で手軽にできる心身のリフレッシュ法、ストレスケアの方法を知りたい方 / 慢性的で原因不明の心身の症状に悩んでいる方 / パソコンの仕事が多い方や運動不足の方 / 最近疲れている方 / 対人援助職の方

## ● 対人援助職(医師、臨床心理士、各種セラピスト)の方へ

SEを継続的に体験することで、セラピスト自身が楽に自然に「今ここ」にすることができるようになる、自分の身体感覚を通してクライアントを理解することができるようになる、トラウマケアによる二次受傷を予防でき、仕事による疲労が減少する、などの効果が期待されます。

定員：各日 16 名 (予約制)  
時間：13:30～17:30  
場所：名古屋市公会堂 3 階和室  
(鶴舞駅より徒歩約 3 分)  
参加費：各日 6,000 円  
(2 日間 12,000 円)

## ● ワークショップの内容 ●○○●○○●○○●○○●○○●○○●

【入門編】SE 理論のご紹介・ワーク(身体感覚を感じるワーク、グラウンディング、イメージを使ってリソースを広げる他)

【セルフケアコース】身体のプロセスにゆだねるペアワーク・自宅でできるセルフケア・ワーク

※ セルフケアコースは入門編にご参加の方のみご参加可



【講師】日高 潤子(ひだか・じゅんこ)

臨床心理士/ソマティック・エクスペリエンス認定プラクティショナー/シータヒーリング・プラクティショナー。精神科病院、公立小中高等学校、大学相談機関などで、20年以上の心理臨床経験を持つ。東京都内の目白大学大学院の専任講師、のちに准教授として、心理学教育・臨床心理士養成に10年以上携る。現在、カウンセリングルームフィーレスト代表。http://www.feerest.com/

SE の  
個人セッションも  
同時受付中！

○ ご予約/お問い合わせ info@stillness-heart.com (笹崎) まで