

[カリキュラム概要]1回2時間半・月1回（5か月）

1	<p>トラウマ回復に必要な3つのポイント 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>	<p>✿セルフケア コーピングを探しましょう♪（リソース探し）</p>
2	<p>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）</p>	<p>✿セルフケア マインドフルネス （身体に立ち戻る）</p>
3	<p>トラウマ回復の3段階 4つのゾーンで癒しへの道を理解する</p>	<p>✿セルフケア タッチワークでリラクセス（消化と休息モード）</p>
4	<p>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</p>	<p>✿セルフケア 身体の動きと声でリラクセス（つながりモード）</p>
5	<p>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</p>	<p>✿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</p>