

# 知っておいた方がいいトラウマの基礎知識 — その仕組みからみた治療法 —

最近、「トラウマ」という言葉をよく耳にするようになりました。専門的には死を連想するような恐怖の体験を意味しますが、広い意味では思い出すことでつらくなるような記憶全般も含み、どちらであってもその治療方法は共通しています。最近では虐待やいじめなど、非日常的な単回の出来事だけでなく、日常的に繰り返し被害を受けることから生じる複雑性 PTSD という概念もできています。思い出すことがつらいトラウマの問題は簡単に人に話すことができず、なかなか解決しづらいため、治療を行うために知っておいた方がよい知識や身につけておいた方がよい対処法がたくさんあります。今回の市民講座では、トラウマ治療を実践している山本貢司先生をお呼びして、日々の実践の中での取り組みから、近年の研究からわかった知見も含めて、トラウマの問題を解決したい人に役立つ内容をお伝えします。

講師：山本貢司 先生(臨床心理士・公認心理師 田園調布カウンセリングオフィス所長)

## Zoom による当日参加

日時：2021年7月25日(日) 13:30~16:30 (受付開始13:15)

参加費：1人 500円

定員：80名(先着順)

申込期限：2021年7月22日(木)

申込方法：下記のアドレスの申込フォーム送信後に振込口座の案内メールが届きますので、振込をお願いします。

<https://sara-ch.com/formgroup.html>



市民講座の申込フォーム

## 録画による後日視聴

配信期間：2021年8月10日(火)から約1ヶ月間

視聴費用：1,000円(カード支払い)

視聴方法：下記の動画配信サイトからレンタルをしてください。

<https://vimeo.com/counselingofficesara>



市民講座動画サイト

## 参加するとこんなことが学べます！

- ・ストレスとトラウマの違いは何か
- ・トラウマを抱える人がどのような影響を受けているのか
- ・トラウマはどのような仕組みになっているのか
- ・トラウマの問題を扱う上での注意点やその治療法
- ・トラウマ反応を落ち着かせるためのワーク



## 当日のスケジュール

- 13:15～13:30 Zoomへのログイン受付
- 13:30～15:30 **講義「知っておいた方がいいトラウマの基礎知識」**  
講師：山本貢司（田園調布カウンセリングオフィス 所長）
- 15:40～16:00 **対談「トラウマ治療はデリケート」**  
対談者：山本貢司（田園調布カウンセリングオフィス 所長）  
山口剛史（カウンセリングオフィス SARA 代表）
- 16:00～16:30 **質疑応答**

※講師に質問したいことがありましたら、「備考欄」にご記入をお願いします。ただし、当日の参加者からいただく質問を優先させていただきますのでご了承ください。

## 講師・対談者紹介

山本貢司。障害者職業センターおよび心療内科・精神科での臨床経験を経て、2013年に田園調布カウンセリングオフィスを開設。トラウマ治療に関して、EMDR (Weekend1, Weekend2)、認知処理療法・持続的暴露療法（国立精神神経センター研修会）、ブレイン・スポッティング(phase1)のほか、トラウマ関連の諸問題に関して、自我状態療(Season1&2)、エリクソン催眠・日本催眠医学心理学会研修会(初級、中級)、スキーマ療法、弁証法的行動療法、ホログラフィートーク(ベーシック、心理的逆転、複雑性 PTSD)など研修歴多数。認知行動療法を軸にトラウマの状態に応じた多様な技法を実践している。共著に「認知療法の問う力」(金剛出版)がある。

山口剛史。心療内科・精神科、学生相談室などの臨床経験を積みつつ、2014年よりカウンセリングオフィス SARA の代表を務める。トラウマ治療に関してはブレイン・スポッティング(phase1, phase2, phase3)、ボディ・コネクト・セラピー(Core Skills)、トラウマ関連の諸問題に関して、国立精神神経センター PTSD 対策専門研修、日本催眠医学心理学会研修会(初級)、自我状態療(特別入門 WS)などを修了。感情や治療関係を重視する EFT(Level1)や AEDP の研修歴も有する。

## SARA からのお願い

カウンセリングオフィス SARA の各会員、2020年によこはま夢ファンドを通じてのご支援いただいた方は参加費が無料です。市民講座の前に入会を希望される方はご連絡ください。SARA では皆様からのご支援をいただきながら、低所得者支援事業などメンタルヘルスに貢献する活動を行っております。活動の趣旨にご賛同いただける方には、賛助会員への入会やご寄付などご支援くださいますようお願い申し上げます。



寄付ガイド

問い合わせ：カウンセリングオフィス SARA（担当：山口）

045-982-7830

[co-office@sara-ch.com](mailto:co-office@sara-ch.com)

横浜市緑区長津田町2325-1-201

<https://sara-ch.com/>