

自分を守っていた心や体の反応が  
悩みの元となっています

### 何が悩みや問題を作り出しているのでしょうか？

災害や事故などの大きな恐怖体験や、その場から逃げたり聞いたりといった対処行動ができないような体験が繰り返されているとき、体感するのが耐え難いほどの感情や感覚が起きている。

その時に起こっている、恐怖、悲しみ、怒り、恥、痛み、気持ち悪いといった感情や感覚を感じないようにするために、凍りつき（体がフリーズして動かない状態）や解離（体や心と思考の分離）が起こります。これらは自分を守るために、その大きな体験を乗り越えるために必要な本能的な反応なのです。

しかし、このような体験をそのままにしておくと、すでに恐怖が過ぎ去り、今は安全な場所にいたとしても、不快な体験をしないようにと、似たような状況を避けようと自覚のないまま過剰な守りをとろうとしてしまいます。これが悩みとなる行動を自分の意図とは関係なくとってしまう理由です。

### トラウマ体験の記憶があってもなくても 体や心は反応します

過去に不快な体験があったという記憶があってもなくても、無自覚に反応してしまうことで、元の問題が解決されないばかりか、不快感から自分を守ろうとした反応そのものが悩みとなってしまうのです。

### About カウンセラー紹介



代表カウンセラー  
松村 まり Mari Matsumura

臨床心理士、公認心理師。臨床経験20年以上。  
生きづらさを抱えている人を一人でも多くサポートできるように、トラウマリリースを立ち上げる。

## Offerings

### サービス内容

#### 初回セッション

1回75分 最初のセッションでは、お困りのこと、相談したいこと、ワークしたいこと、セッションで望むこと、どのような状態になっていきたいかなどについてお話をうかがいます。（うまく話せなくても構いません。）

そして、どのような方法でセッションを行っていくのか、ご希望や状況、現在の状態からお申込者の方に合わせてご提案させていただきます。

#### 2回目以降のセッション

1回60分 ご相談者様の状態をみながら、進めてまいります。

#### グループセッション

マインドフルネス、ソマティック・エクスペリエンス®、CRM®（統括的リソースモデル）等を使ったワーク。呼吸や身体感覚にアプローチしていきます。

## Contact

### セッションのサービスの流れ

下記ウェブサイトのお申し込み・お問い合わせフォームから、またはメールアドレスからご希望の日時をご連絡ください。ご希望の日時から、日程の調整をし、こちらから折り返しメールにてご連絡をいたします。

グループセッションの日程については、ウェブサイトにて日程をご確認ください。



オンラインカウンセリングサービス

### トラウマリリース

WEBサイト [www.traumarelease.jp](http://www.traumarelease.jp)

Eメール [info@traumarelease.jp](mailto:info@traumarelease.jp)



自分を  
癒す、育む、生きる。

生きづらさを抱えているのは、  
あなたのせいではありません。  
そうならざるを得なかった  
背景が必ずあります。

私たちは記憶があってもなくても、過去の経験に影響を受けています。

最新のセラピー方法を使い、そのトラウマ体験から安全に解放され、人生を自由に生きていきませんか？

trauma release

[www.traumarelease.jp](http://www.traumarelease.jp)

生きづらいと感じている人は、  
人間関係に関する悩みや気持ちに  
不安定さを抱えている方が多いです。  
例えばこのようなことはないでしょうか？

#### 人間関係の悩み

- ・場の空気にそぐわない発言をしてしまい、居心地が悪くなってしまう。
- ・自分が何を感じているのかわからない。そのため自分の考えや気持ちを表すことができない。
- ・感情的になりやすく、あるいは気を使いすぎて疲れるため、人間関係が長く続かない。
- ・態度が大きくなったり、劣等感を感じて小さくなってしまったりする。
- ・緊張する。
- ・相手からバカにされやすい。からかわれやすい。

#### 行動面の悩み

- ・何かに依存してしまいやすい。
- ・やめたくても繰り返してしまうことがある。
- ・いつも自分を責めてしまう、反省ばかりしてしまう。
- ・相手のせいにして、自分では何も行動することができない。
- ・完璧主義で何も始められない、最後までやり遂げられない。
- ・ぐっすり眠れない。

#### メンタルの悩み

- ・何もやる気がしない。
- ・自分じゃない誰かが自分を動かしている感じがする。
- ・生きている実感がない、生きている意味がないように感じる。
- ・落ち込みやすく、いったん落ち込むとなかなか回復できない。
- ・感情の起伏が激しく、疲れる。
- ・消えてしまいたくなる時がある。

**トラウマリリースはこんな生きづらい現状を  
変えるお手伝いができます。**

小さなトラウマも後の人生に影響し  
悩みを作り出します

#### 💡 どんなことがトラウマ体験となりうるのでしょうか？

一般的にトラウマというと、災害や事件、事故、戦争に巻き込まれた人、あるいは虐待、いじめ、パワハラや性被害にあった人が抱えているものとしてとらえている人が多いと思います。しかし、それだけではなく、例えば次のようなこともトラウマとなり、悩みを引き起こします。

- ・大変なとき、苦しい状況のとき、だれも助けてくれなかった。
- ・こうすべきだと言われ続ける環境にいた。
- ・兄弟姉妹間での葛藤があった。
- ・両親が不仲だった。
- ・おなかの中にいたとき、母が不安な気持ちを抱え続けていた。



誰もが少しはあてはまるのではないかと思います。災害や被虐待経験などの大きなトラウマだけではなく、そうした小さなトラウマも後の人生に影響し、悩みを作り出します。現在でも、トラウマを専門にした専門家が少ないため、トラウマが原因だと発見できずに見過ごされることも少なくありません。悩みの元の原因がトラウマだとわかって、それは一生そのまま変えられないものだ、と間違っているとらえられていることも多いです。

安心安全という感覚（リソース）を育み  
自分の人生を生きやすく

#### 💡 トラウマの解消方法

トラウマはその専門のトレーニングを受けたセラピストや心理カウンセラーからセラピーを受けることで、解消していくことが可能です。



トラウマを解消していく際に大切なことは、トラウマ体験となることを体験している際には感じられなかった、安心安全という感覚（リソース）を育んでいくことです。リソースを十分持てるようになると、私たちが悩みをなぜ抱えているかについて実感できるようになっていきます。

そして、トラウマとなる体験をした時の感情や感覚を内側の感覚（ソマティックな感覚）を通して思い出し、当時はできなかった体感や感情の反応を心理カウンセリング（セッション）の中で完了させることで、トラウマを解消させることができます。

#### 💡 トラウマを解消すると

トラウマが解消していくと、トラウマ体験を忘れるのではなく、そんなこともあったな、と思い出のひとつとして認識できるようになっていきます。

トラウマを解消することで、本来のあなた自身の良さが引き出され、自分の人生を生きやすくなります。