



(一社) 長野トラウマケアセンター主催



「トラウマ・レジリエンス・プログラム (初級第2期)」

～トラウマケアの基礎を学び、安心して支援に向き合える自分を育てる～

このプログラムは、心の傷つきに関わる支援者のためのワークショップです。科学的知見や臨床実践に基づき、「トラウマへの理解」「安心して関わる態度（プレゼンス）」「現場で使える基礎スキル」を体系的に学びます。長野トラウマケアセンターのメンバーが講師となり、これまでの学びと実践の積み上げから、トラウマケアの実践力をトレーニングします。ぜひ、一緒に学びませんか？

*このトレーニングは、2025年度に第1期を開催し、今回第2期となります。開催後アンケートでは、回答者全ての方に「満足」のご評価をいただきました。チラシ2枚目に具体的な感想などを載せてありますので、是非、お読みください。皆さまのご参加を心よりお待ちしております。

日 程

2026年8月1日(土)
10:00-16:30
2日(日)
10:00-16:00

会 場

長野県塩尻市
えんぱーく
5F
イベントホール

先着優先！お早めに！！

対 象

心の傷つきに
関わる支援者

休職中等でもご参加いただけます

募集人数

9名 (最少催行3名)

受講費用

サポーター・再受講

25000円

一般 30000円

(税込)



サポーター
申込み
フォーム

初級(第2期) プログラム概要

形式：講 義＋ワーク＋実 習

内容：

- トラウマに関わる基本的な知識・理解
講義：TIC・神経生理学等
- 安心して関わるためのプレゼンス（基礎）
ワーク：体験的に学び、実感と結びつける
- 知識・理解（基礎）＋プレゼンス（基礎）を結び
実習：基礎的な知識理解と自己の体験とを結びつけ、さらに他者支援の実践に発展させる

目指す姿：

トラウマに関わる基礎的な知識が、理解だけにとどまらず、自己の体験を通して実感できる。さらに、他者支援にも、基礎的スキルを実践してみることができる

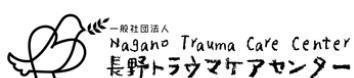
〈こんな方におすすめ〉

- ・トラウマケア全般を基礎から学びたい
- ・トラウマの視点で支援対象者を理解したい
- ・理論を実践に落とし込みたい
- ・不安や迷いを減らして支援に臨みたい
- ・自分を責めず、長く支援を続けられるようになりたい
- ・仲間と学び、ネットワークを作りたい
- ・トラウマインフォームドな社会づくりに貢献したい

※中級・上級では、より応用的な知識とケース対応力を磨き、現場での実践力発揮を目指します。

※中級は、2026.11. 21(土) 22(日) に第1期開催決定

お問い合わせ



✉ info@ntc2020.jp



申込みフォーム
こちら▶



トラウマ・レジリエンス・プログラム ～第1期生の受講後の感想より～

長野トラウマケアセンター企画・運営による「トラウマ・レジリエンス・プログラム」の初級第1期が2025.12/13・14に開催されました。受講生の皆さまにいただいた感想です。

◆2日間、多くの学びと気づきをありがとうございました。ポリヴェーガル理論は分かりやすい説明で、初めて腑に落ちました。自律神経の働きが理解できたので、心理教育にも使えそうです。また、知識を得るだけでなく、自分の感覚に意識を向けるよい機会となりました。

◆支援者として何をやるだけでなく、自分がどう感じるか、セルフケアも大切だと改めて感じました。とても安心した雰囲気と、皆さまとの出会いに感謝でいっぱいです。

◆参加するにあたり迷いがありましたが参加して良かったです。講義だけでなく身体を通して体験できた点が印象的でした。

◆支援者の為のワークは初めてでした。支援者が安心して向き合える環境を整える事の大切さに気づきました。自律神経の項目は非常に興味深かったです。自律神経のバランスを崩し苦しむ方々を沢山みてきました。ストレスを受けても人間には必ずレジリエンスがあることを自分も含めその方法を知り多くの方に伝えたいです。



◆体験と知識的情報の両方にフォーカスできる内容で、私としてはとてもバランスよい学びができました。その時々、自分にチェックインして「今の私はどうなのかな？」と丁寧に向かい、気づき、試してみる練習に、導かれていたのだ～と、思います。安心感が保障されていたことの有難さと、安心の体感が私の中に今もあるという感覚を味わっています。こんな貴重な体験ができてうれしいです。

◆トラウマの基本、ポリヴェーガル理論、呼吸法、ロールプレイなど、非常に学びある内容でしたが、安心感を基盤として下さっていたためすーっと身体に染み込み、即ケースに実践できるように落とし込めたと思います。ありがとうございました。

◆講義の間に必ずアウトプットがありつつ、時間に追われず、ゆったりと受講できました。自分の状態に気づくことをし続けたので、当然疲れもたっぷりと感じましたが、その揺らぎを感じケアできるだけの時間を与えていただいたことに、目の前の方の様子をともに感じていくというトレーニングの充実感もありました。

◆講義の内容は非常に分かりやすく噛み砕いて説明していただき、すんなり頭に入ってきました。どの時間も、知識や経験を試されることなく、そのままの自分を認めながら進めていくという安心感がありました。

◆これまで多々研修会に参加してまいりましたが、今回ほど集中して学ぶ機会はありませんでした。研修最後の一言でもお伝えしたのですが、身体機能やメカニズムを分かりやすく説明して頂き、その上でどのようにカウンセリングで関わっていくことができるのか理解できました。

