

【より安全なトレーニングのために ー三浦トレーニングの特徴ー】

今日は、より安全なトレーニングにするために、三浦 Somatic Experiencing®(SE™)トレーニングが意図していることをお伝えしたいと思います。

Somatic Experiencing®セラピーは、身体(神経系)を通して、トラウマという素材を扱うものです。講義ではトラウマについて聞き、実習では自身のトラウマを扱います。そのため、自分でも気づかないうちに神経系が活性化し、心身が疲弊することが起こり得ます。

ですから、トレーニングを楽に安全に体験し、学んだことを統合するためには、十分な休息をとることが大前提であり、必須です。

その意味で、トレーニング期間中は、夜に仕事をせず、家事に追われることもなく、ゆっくり心身を休ませてあげてほしいと思います。

宿泊型であることのよさは、日常から離れることで休息を取りやすいということです。

また、間に休日があることで、心身の緊張や興奮、疲労を一度リセットして後半に臨むことができます。元気なつもりだったのに、休んでみて初めて自分が疲れていることに気づくということは案外多いものです。興奮と高揚で疲労を感じていなかった場合です。

さらに、他の参加者と、その日の体験を分かち合ったり、ただリラックスして過ごしたりすることで、心身が休まることもあります。

人とのつながりの中で神経系が落ち着くという体験は、Somatic Experiencing®セラピーがとても大切にしているものです。

三浦トレーニングの宿泊施設はマンションタイプの間取りですので、同室者がいてもプライバシーを保ちやすいと思います。

学習と休息、一人で休む時間と人とつながる時間、このバランスがとれていることで、トレーニング体験は安全で実り多いものとなります。

おそらくこのことは、トレーニングが始まった後で実感していただけたらと思います。

日本各地で開催されている Somatic Experiencing®トレーニングですが、会場ごとに個性があり、それぞれのよさがあります。

三浦トレーニングは、このような意図でトレーニング環境をご用意しました。

このような環境でトレーニングに参加してみたいと思われましたら、お申し込みをお待ちしております。



【トレーニングについてのよくある質問】

トレーニングについてのFAQをご紹介します。

Q:通える範囲に住んでいます。どうしても宿泊しなければいけませんか？

A:三浦トレーニングは、全員宿泊型を採用いたしました。これは、仕事や家事に追われがちな日常から離れることで、夕方以降のひとときに十分な休息をとっていただくことを意図してのことです。また、トレーニング参加者全員が宿泊していることで、昼間の体験を分かち合う機会があることも、トレーニング体験の消化や統合の助けになると思います。このような意図から宿泊型としていますので、ご理解いただけましたらどうぞ参加をご検討くださいませ。

Q:トレーニング期間中の休息日は、勤務してもよいですか？

A:トレーニング期間中の休息日は、ゆっくり休むことで神経系を落ち着かせ、前半3日間のトレーニング体験を統合しやすくするためのものです。わずか3日のトレーニングに対して、1日の休息日を設定しているのは、これがトラウマを扱うトレーニングであるためです。自分でも気づかないまま神経系が活性化していたり、心身が疲弊していたりすることがありますので、休息日は、ゆっくり楽しく過ごしていただくことを強く推奨しています。この意図をご理解いただけましたら幸いです。

Q:知らない人との宿泊が不安です。一人になって休みたいので、ホテルから通ってもいいですか？

A:Somatic Experiencing®は、一人になりたいと感じるときに一人になれるということをととても大切にしています。宿泊施設はマンションタイプの間取りですので、個室を利用するなどしてプライバシーとのバランスをとっていただきやすいと思います。

一人で過ごす選択が尊重されているならば、人とのつながりを感じることもまた、落ち着きと安心を得る助けとなりえます。神経系が“人とのつながりの中で落ち着く”ことを体験する機会になりうるのです。私たちは、一人で過ごすことと、人とのつながりを体験すること、そのバランスの中でこそ、トレーニングの学びが安全かつ豊かなものになると考えて、全員宿泊型を採用いたしました。ご理解いただけましたら幸いです。

随時、更新いたします。

