**ＴＦＴ療法（Thought Field Therapy）：思考場療法とＨＲＶ呼吸法（ｻﾝｼｬｲﾝ呼吸法）を学びませんか？**

無料セミナー

トラウマを抱えながら生きることはとても苦しいものです。

ＴＦＴ療法は、「心理的な苦痛や身体的疼痛等を考えている・感じている状態で、鍼のツボをタッピングする」という心地よくてシンプルな手順で、脱感作させる心理療法です。研究で効果が認められており、医療現場、世界の災害支援、企業、学校等幅広い分野で使われており、わずか10分から20分タッピングするだけですが、「血が流れ始めた気がする」「怖さが消えた」「力が抜けてきた」「すっきりした」等々、数多くの声を聞いています。

今回、併せて、回復力を高めるとされるHRV呼吸法についてもご紹介します。

支援スキルの幅を広げるためにも、セルフケアとしても、是非ご活用ください。

●ＴＦＴ療法の特徴●

①手順がシンプルなので、セルフケアとしても使える

②即効性がある

③不快なことに意識を向けておくだけで、ことばにする必要がないので

負担が少ない

④他の療法と組み合わせやすい

日時：令和元年10月18日（金）15時～16時30分

内　容：TFT療法（思考場療法）とHRV 呼吸法（ｻﾝｼｬｲﾝ呼吸法）の紹介

会　場：長崎県精神医療センター　　2階講堂

　　　　＊会場の駐車場の利用が可能です。

講　師：ＴＦＴセンタージャパン　代表　森川綾女氏

参加費：無料　（定員　40名）

申込み方法：①長崎県精神医療センターにFax

　　　　　　　　長崎県精神医療センター(0957－52－2401)

主催：長崎県精神医療センター　協催：ＴＦＴｾﾝﾀｰｼﾞｬﾊﾟﾝ

長崎県精神医療センター

　地域支援連携室　行

**FAX　０９５７（５２）２４０１**

*10/18無料セミナー申込み*

*（TFT療法・HRV呼吸法研修）*

以下のとおり申込みます。

|  |  |
| --- | --- |
| 所　属 |  |
| 参加者氏名(職種) | （　　　　　　　） |
| （　　　　　　　） |
| （　　　　　　　） |
| 連絡先電話番号 | 　　　　　　（　　　　　） |