

日本赤十字社 ご担当者 様

平成 23 年 12 月 1 日

## ご面談のお願い

拝啓、この度の東日本大震災におかれましては、皆さまのただならぬ御尽力、御支援活動に心から感謝申し上げます。

この度、お送りいたします資料のとおり、私共は、TRE が現代の日本の多くの方々の心と身体の健康に役立つものと信頼し活動を始めました。この活動は、TRE を被災地の皆さまをはじめ、日本中の心のケアを必要とするすべての人々に届け、心と身体の健やかな毎日を願うものです。

2012 年 1 月 20 日には、TRE 開発者バーセリ博士、また中華人民共和国赤十字社代表である Dr. ヘレナが来日し、被災地でのボランティア活動、横浜での講演を予定しています。

つきましては、ご多忙な折とは存じますが、この機会に貴社様のご担当の方とのお話の機会をいただけましたら、誠に光栄に存じます。

1 月 21 日、22 日は都内におりますので、ご都合のつくお時間をお知らせいただければ、そちらさまにお伺いすることができます。（23～27 日東日本被災地、28 日横浜での講演会）

本日は、この資料にお目通しいただき、ありがとうございます。

敬具

\*\*\*

### ○ ご連絡先

TRE Japan 事務局 (代表 nana&Joe Bright ナ ジョー ブライト)

日本語ホームページ <http://www.tre-japan.com>

e メールアドレス [info@tre-japan.com](mailto:info@tre-japan.com)

電話番号 0993 22 6911



TRE 日本公式ホームページ [www.tre-japan.com](http://www.tre-japan.com) アメリカ メインサイト [www.traumaprevention.com](http://www.traumaprevention.com)

**TRE (トラウマ リリース エクササイズ)** は、自然災害や戦地など人間の心身にとって困難な状況下で受けるトラウマ (心的外傷) または、人生において極度のストレスや長期にわたる緊張を強いられる出来事 (人間関係、暴力、虐待、ネグレクト、いじめ、リストラ、就職難、経済不安) を通して私たちの身体の奥深くに蓄積されたトラウマやストレスを、極めて安全で、誰にでも無理なくできる簡単なエクササイズを用いて生体に組み込まれている自然の治癒力を再生させることにより解放し、人間本来の心身の健康を取り戻すための新しい療法です。

**TRE** は、うつ、パニック症状、人格障害、DV、依存症などをともなう **PTSD** に対し**即効性**が高く、効果が顕著で、自然災害や戦争などから発生する**集団的な PTSD**に限らず、**個人的な体験**に因るもの、虐待やネグレクト、いじめや暴力からのトラウマ、経済不安、仕事や人間関係のストレスなどから起こる現代人の**身体的、精神的症状**の多くに劇的な変化をもたらします。

脳科学、神経学、解剖学各分野の理論に基づく**科学的根拠を持つ療法**で、その効果は、気分やリラックスといった曖昧なものではなく、誰もがはっきりと実感できるものであるため、クライアント自身が最初のセッションで**回復への希望と意欲**を得ることができます。

はじめに数回のセッションを専門家の介助のもとに行うと、あとは自分でエクササイズをし、継続的にストレスをコントロールすることができるようになります。**薬も特別な道具も一切必要とせず**、容易に習得でき、**一生涯ストレスを自己管理できるようになる**ため、従来の精神・心理療法のように長期にわたり治療面接を継続する必要がありません。

現代の日本にとって、地震、津波、原子力発電所の事故の被災者、ならびに救助に関わった方々のトラウマ、長期化する経済不況、就職難、リストラなどを起因とするうつや自殺、職場での過大なストレスへの対応として「心のケア」は、大変重要な課題ですが、**TRE** は、これらの**課題の広い範囲を効率的、経済的にカバー**するものです。

「心のケア」において、従来主要に用いられてきた心理学的アプローチには、**○熟練した専門家の必要性** ○**長期にわたる継続的な治療の必要性** ○**それに伴う高額な治療費**のほか、言葉を介することの制限 (面接が困難な方、子ども) も多くあります。

**TRE** は、これらの問題を解決し、被災され多くを失ったたくさんの方々が必要な心のケアを受けることを可能にする**革新的な PTSD 治療法**であり、大きな不安や恐怖を抱え込んだまま長い年月苦しい思いをされている多くの方々にとって朗報となるでしょう。

### [バーセリ博士](#) (PhD, LMT, CBT, CFT) - TRE レベル 4 (アメリカ)

革新的な PTSD 治療(**TRE** ト라우マ・ストレス解放法)の開発者デイヴィッド・バーセリ博士は、これまでに世界 36 カ国の被災地や戦地に赴き、100 万人を超える人々をトラウマやストレスから解放し、自由にする活動を行ってきました。

2011 年には、文化宗教の壁を越えた交流に貢献した人物に贈られるテンプルトン賞(文化宗教分野のノーベル賞と言われる)にノミネートされています。バーセリ博士はこれまでにイスラエル、ケニア、パレスチナ、スーダン、イエメン、レバノン、エジプトなど9つの国々に住み、戦地や災害地の人々の支援を行い、22 年前 **TRE** (トラウマ・ストレス解放法)の開発以来、世界の国際的機関で救済活動を行っています。



### [ジョアン・マクドナルド](#) (RSW) - TRE レベル 3 (カナダ)

ジョアン・マクドナルドは、強度のストレスによる社員、従業員のトラウマや機能不全を改善する企業コンサルティング専門のインバリー社代表取締役、チーフコンサルタントです。コミュニティカレッジの教育コンサルタントとして 25 年間のキャリアを持ち、個人または公共の支援を行ってきました。生体エネルギー分析(バイオエナジェティック分析)を専門に学び、国際バイオエナジェティック機関のメンバーでもあります。彼女の成人に関する教育と成長の原理、心と身体つながりへの理解は、多くの組織と個人の成長に貢献しています。



### [ドクター・ヘレナ・グオ](#) (MA, PhD, MD) - TRE レベル 3 (中国)

Dr. ヘレナ・グオは、神経科学博士号とカウンセリングの修士号を持つ医師で、中国の赤十字社代表、四川大震災復興医療ディレクターを務めています。長い期間、米国最大の精神医療センターの精神療法士として働き、国内外の企業でEAPサービス(メンタル面から社員を支援するプログラム)を実施してきました。2008年四川省における大震災以降、心理士のチームを指導し、生存者の回復を支援するための活動を行い、2009年には、「最も影響力のある事前プログラム賞」と「長期のチャリティープログラム最高賞」を受賞しています。その年**TRE**を知った彼女はバーセリ博士を中国に招きました。**TRE**は今日中国政府により、災害の生存者を支援する優れた療法として選ばれ被災地の人々に使われています。Dr. ヘレナは現在、中国赤十字社によるプロジェクト「サンシャイン イン ユア ハート」のシニアトレーナー、シニアコンサルタントを務めています。



### [ナナ & ジョー](#) (MA, BSc) - TRE レベル 2 (日本・イギリス)

心理学 BSc 臨床心理修士(APA) 精神療法家。バーセリ博士によってトレーニングされた日本代表セラピストです。この革新的なストレス・トラウマの治療法が、東日本の被災地をはじめ、職場、教育の現場やそれぞれの家庭、個人に浸透し、いつでも、だれでもが、自然で確かな心と身体のセルフケアができるようにと願い、活動を始めました。**TRE** ワークショップのご要請、お問い合わせに対応しています。

