

**WFOT Congress 2014 プレコンgresワークショップ**  
**ワークショップ概要**

セッションカテゴリー	半日ワークショップ
セッションコード	PW 10
セッションタイトル	TRE (Tension and Trauma Releasing exercises) ワークショップ
セッション企画者	荒巻 裕
キーワード	ヘルスプロモーション, 精神保健, 生活の質
ワークショップ概要	<p>東日本大震災では多くの被災者にストレス障害が起きました。支援者にも被災者と同様のストレス障害が起き、これは二次受傷、代理受傷等と呼ばれます。また、支援活動をされた作業療法士の中には、燃え尽き症候群の経験をした方がいるかもしれません。本ワークショップでは、ストレスマネジメントあるいはセルフケアに有効な手段として、TRE をご紹介します。TRE は解剖学、神経科学等に基づく科学的根拠のあるメソッドで、7 つのステップのエクササイズから構成されます。エクササイズにより、大腰筋を中心として全身に穏やかな振動が引き起こされます。この振動は人間の生体が元来持っている自然治癒のメカニズムで起こる生理的な振動です。TRE 創始者の Dr. David Berceli は世界各地の紛争地帯、自然災害地に赴き、TRE による支援を行ってきました。東日本大震災以降、東北地方では TRE 無料ワークショップが開かれ、延べ 2000 名の被災者の方が TRE を実践し、その効果を実感されています。日本の TRE プラクティショナーには、医師、看護師、心理士、助産師、薬剤師、作業療法士等がおり、今後様々なコミュニティでの活躍が期待されています。ワークショップでは、TRE の基礎理論を解説し、エクササイズを皆さまと体験したいと思います(20~100 名)。当日は動きやすい服装でご参加ください。TRE の詳細な内容及び NPO 法人 TRE ジャパンの活動については、<a href="http://www.tre-japan.com">http://www.tre-japan.com</a> を参照ください。</p>
人数	20-100