FAP Beginners' Course

FAP初級コース

FAP

Free from Anxiety Program

Methodのシンプルさ

FAPはカウンセリングの基本理念に基づいている療法です。身体レベルでのコミュニケーションを行いながらも、ミラーニューロンを介して心・脳・体の三位一体という深いレベルでの共感が行われています。

FAP療法とは

FAP(Free from Anxiety Program:不安からの解放プログラム)療法は、PTSDの治療を追求する中で開発された心理療法です。

従来の心理療法や薬物療法では治療が難しかったトラウマのフラッシュバックに対して劇的な効果を発揮することがわかっています。

(※フラッシュバック:トラウマ体験時の記憶が後になって突然かつ非常に鮮明に襲ってきたり、夢で見たりする現象)

また、手順が簡単で、短時間で行える療法であるという特徴があります。急性ストレス障害やPTSDの発症予防としての効果も期待できます。

初級FAPは多くの治療時間を通じて蓄積されたデータによって確立された、非常にシンプルな治療パターンを用います。治療者は、脳内のミラーシステムを使ってクライエントに適したパターンを選択し、指を押さえる順番を指示するだけで治療を行うことができます。複雑な心理構造を考えたり、多くの治療経験を積んだりする必要はありません。

どのような症状に効果的か？

FAP療法はPTSDの他にも、パニック障害、対人緊張、抑うつ感、不安、恐怖症、依存的な欲求などに効果的です。「あの人が苦手」というような普段の生活で感じる一般的な問題にも効果を発揮します。

どんな人が使っているの？

精神科医、内科医、歯科医、看護師、心理士、介護士、保育士、PSW、鍼灸師、学校職員などの専門家の方々が職場で使用しています。

初級FAPは専門家以外の方でもご自身に対して使っていただける療法です。また、グループでの実施も可能です。

■Pre上級セミナーが新設されました

FAP初級の修了者からの様々なお声を考慮し、今年度より初級と上級の間に「Pre上級」セミナーを新設しました。

上級コースを受けるために必ずPre上級の受講が必須となります。

FAP上級コースへスムーズに移行するためのセミナーです。

FAPの歴史から学び、初級FAPの技術の復習をし、上級コースを受講するための知識と技術をしっかりと身につけられます。

〈今年の開催予定〉

プレ上級　2024年10月6日(日)

上級　2024年11月16日(土)17(日)

FAP講師

米沢　宏　精神科医・医学博士　Hiroshi Yonezawa

ジャパンEAPシステムズ取締役／顧問医

筑波大学、同大学院修了。医学博士。精神科専門医・指導医。認定産業医。臨床心理士。

精神科臨床に加え、産業精神保健、依存症問題、家族問題、思春期問題、PTSD問題、組織論、カウンセラー養成など幅広い領域で活躍している。

2021年、長年の母子保健への貢献により厚生労働大臣表彰を受賞。

2022年から産業ダイアローグ研究所noteで情報発信を始めている。

泉　園子　公認心理師・臨床心理士　Sonoko Izumi

お茶の水女子大学大学院人間文化研究科修了。株式会社IFF電話相談室室長、IFF相談室室長を経て、株式会社インサイト・カウンセリング室長。

2003年4月から2013年3月まで世田谷区烏山保健福祉センターにて、酒害相談、依存症相談を担当。現在、株式会社インサイト・カウンセリングでのカウンセリング業の他、カウンセラー養成講座の講師を担当している。

大嶋　信頼　心理カウンセラー　Nobuyori Ohshima

米国・私立アズベリー大学心理学部心理学科卒業。

アルコール依存症専門病院、周愛利田クリニックに勤務する傍ら東京都精神医学総合研究所の研修生として、また嗜癖問題臨床研究所付属原宿相談室非常勤職員として依存症に対する対応を学ぶ。嗜癖問題臨床研究所付属原宿相談室室長、株式会社アイエフエフ代表取締役を経て、

現在、株式会社インサイト・カウンセリング代表取締役。

■FAPにはどんなコースがあるの？

FAP初級コース

援助職や研究職に限らず、FAPに興味を持っている方どなたでもご参加いただけます。

FAP上級コース

援助職や研究職で、FAPセミナーの参加経験があり、30時間以上FAPパターンの使用経験のある方にご参加いただけます。

FAPセラピスト

FAPトレーナー

FAPスーパーバイザー

*その他詳細は弊社HP内「FAP資格制度」をご覧ください。

FAP初級コース 2日間計9時間80,000円

1. トラウマはどのように起こるか
2. FAPとはどのような療法であるか
   - a. 臨床現場のケースでのFAPを紹介
   - b. FAP療法の手順(3分間で出来る療法)
3. 実践
   - a. FAP療法を体験
   - b. FAP療法ロールプレイ
4. どうして指を押さえることで、クライアントの不安感や恐怖心が軽減するのか？
   - a. 脳生理学の観点から。
   - b. トラウマ治療の現場の観点から。
5. FAP療法の応用
   - a. どんなクライアントに、どのように導入するか？(FAPのパターン)
   - b. FAPを相手が信じなくても効果が得られる？
   - c. 相手の治療抵抗が強いとき(治療抵抗軽減法)
6. FAP療法の倫理的注意点