


心と体の
緊張とストレスを
解放するボディワーク

TRE®のご案内



自分の緊張やストレスを 感じられていますか？


緊張はストレスに反応した心身の状態で
自律神経系の働きが深くかかわっています

長くストレス下にあると
自分が緊張状態にあることに
気づけなくなっていることもあります

- 肩こり、腰痛、頭痛、冷えなど
(検査しても異常はないのに、ずっと体調がすぐれない)
- 疲れやすい、常に疲労感がある
- ぐるぐる思考 (思い出しては考え続ける、ひとり反省会)
- よく眠れない (寝つきが悪い、中途覚醒、眠りが浅い)
- 周囲の人・状況、音、匂い等に過敏に反応する
- なんとなく生きづらさを感じる
- 似たような問題が繰り返し起こる
- 気持ちが落ち着きにくい (不安になりやすい)


これらには慢性的な緊張・ストレスによる自律神経系の乱れや未発達が関与しています





私たちの身体は常に ストレスに反応しています

ストレスには身体的なものと
精神的（感情的）なものがあります



ストレスの“要因”、身体の外や内側からの刺激・変化を「ストレッサー」と呼び、その刺激・変化に対する“反応”を「ストレス」と呼びます。
ここでは「ストレッサー」の意味も含んで「ストレス」という言葉を用いてご説明していきます。

● 身体的ストレス ●

外的ストレス

寒冷、暑さ、騒音、暗さ、明るさ、ほこり、匂い、LED、ゲーム、パソコン、怪我、長時間労働、夜勤、食品添加物、お酒、たばこ、空気や水の汚染、化学物質、ウィルス、細菌、花粉、など

内的ストレス

睡眠不足・過剰、夜更かし、不規則な生活、運動不足、負荷の大きい運動、悪い姿勢、偏食、栄養不足、アレルギー（グルテン等）、感染症（ピロリ菌など）、毒素（重金属など）、炎症（痛み）、ホルモンバランスの乱れなど



● 精神的ストレス ●

金銭面、将来の不安、死別、就職、転職、退職、失業、昇進、転勤、残業、セクハラ、パハラ、モラハラ、DV、いじめ、受験、入学、結婚、離婚、転居、子育て、子離れ、介護、虐待、ネグレクト、人間関係（上司、部下、同僚、取引先、友達、恋人、隣人、舅・姑、夫婦、兄弟姉妹、親など）など



非日常的な恐怖体験がトラウマになる場合があることはよく知られていますが、日常的に繰り返される長期にわたるストレスもトラウマになる場合があり心身に複雑な影響を与えることがあります

私たちのストレス反応は 皆それぞれ違います

例えば、“人の表情”に対する反射的反応

危険...



...安全





終わったことなのに...
緊張・ストレスが解放されないまま
反応し続けることもあります



脅威
(不快・恐怖)



安全
(快・安心)



身体がどのように判断し
反応するのか（度合い、持続時間など）
みんなそれぞれ違います

ある人にとっては何でもないことが
別の人にとってはストレスを強く感じ緊張する
というのは当然のことです。

なぜなら、
生まれや育ち
思い出せることも
思い出せないことも
あなたの体験の全てを
身体がおぼえているから




緊張・ストレスを解放する

私たちの身体には
緊張・ストレスを解放する機能も備わっています

それが身体の内側から自然に湧き起こる”振動”です

“震え”は脳幹の反応によって引き起こされます

脳幹：中枢神経系を構成する器官集合体の一つ



人前で震える姿は社会的にNGとされているため
緊張で手が震える、声がうわずる（喉の震え）、貧乏ゆすり、落ち着かない等、
震えをコントロールできないことは恥ずかしいことだと教育されています

私たちは自覚的または無自覚に
その自然な”震え”を抑制しています

その時の緊張やストレスは解放されないまま
身体にため込まれパターン化していきます

ストレスパターン：どのようなことで、どのような場面で、ストレスを感じやすく、
どのようなストレス反応をするか



TRE®とは

Tension & Trauma Releasing Exercise（緊張・トラウマ解放エクササイズ）

本来私たちの身体に備わっている
”震える”機能を呼び覚ますメソッドです

7つの簡単なエクササイズにより筋肉に軽い負荷をかけ
身体の内側からの自然な振動を誘発することで
神経系・筋肉・筋膜に働きかけ
心身に溜まった緊張・ストレスを解放していきます



言葉を使うセラピーやカウンセリング等はマインドから働きかけます
そのため、過去のトラウマを思い出す必要があるかもしれません

TRE®は”今ここ”にある身体に働きかける ボディワークです

あなたの過去の体験の全部をおぼえている身体だから
あなたのプロセスにあわせて固有の”震え”が起きてきます

震えの理由やその意味を探る必要はありません。
緊張・ストレスが解放されていくうちに、
記憶・感情・身体の感覚などがでてくる場合がありますが、
身体に意識を向けて観察していきます。



プロバイダーと一緒にTRE®を体験していくことで
ご自身でTRE®ができるようになります

定期的にTRE®を継続していくことは
日常的・慢性的な緊張とストレスの解放とともに
分断されていた神経系がつながり
未発達神経系が育っていきます

その神経系の健やかな変化は
あなたの身体だけでなく、人生にも表れてきます



 TRE®の創始者

デイヴィッド・バーセリ博士が、30年以上途上国の紛争地や被災地の人々のために働くなかで、文化や言語の異なる地域でも共通に使えるセルフヘルプ（自分のコミュニティの中で自分自身を癒す）ツールとして開発しました。

 TRE®は現在60カ国以上で医師、心理臨床家、カウンセラー、ソーシャルワーカー、カイロプラクター、理学療法士などの専門家に使われています。

[慢性的ストレスや緊張状態を身体から解放する | TFA JAPAN](#)

心と体の
緊張とストレスを
解放するボディワーク

TRE[®]モニター ご案内



● モニター期間 ～2025年12月まで●

2025年4月頃までは1対1の個人セッションのみ、
以降はグループセッションも行います

🌿 TRE®プロバイダー国際認定を取得するまで無料です
よろしければ何度でもお受けください 😊

🌿 所要時間：1時間半ほど
(セッション時間は説明を含めて1時間です)

● モニターに際してのお願い ●

セッションの動画撮影にご協力をお願いいたします

撮影した動画はTRE®プロバイダー国際認定取得のため
トレーナーに提出します。※他の用途には一切使いません

● モニター対象外の方 ●

- ✓ 妊娠中の方
- ✓ カウンセリング、服薬等の心理的な治療を受けている方
- ✓ てんかんの既往のある方
- ✓ 半年以内に大きなケガなどをされた方
- ✓ 通院や服薬中の方はご相談ください

● 服装 ●

簡単なエクササイズの最後に
図のような体勢でマットに
寝ていただきます

動きやすい服装で
お越しく下さい



最後までみていただき、ありがとうございます

この資料の3ページ目の症状リスト、
11ヵ月前の私は全部☑当てはまっていた。
皆さんはいかがでしたか？

私自身、TRE®プロバイダーのセッションを受けたり、
自分で実施してきました（全部で160回くらい）。
心も体も人生もずいぶんと健やかになってきました。
...まだまだ進化中だけど🌱

縁のある皆さんにTRE®をとどけたいと思っています。
どうぞよろしくお願いします。

美馬沙侑穂