

心と体・あなたと私
自然とつながる
カラダのワーク

TRE[®]のご案内

はじめに

ヨガ、ロルフィング、筋トレ、アロマセラピー、ヒーリング、西洋医学、鍼灸、漢方、栄養療法、整体、マッサージ、瞑想など心や体をケアする方法はさまざまです。

私は長年、様々な治療を受けたり、セルフケアを行ったりしてきました。

同じ治療や施術を受けても、他の人と比べ “効果が出にくい” “元に戻りやすい” と感じるが多かったのです。

「生まれつきの体質だから仕方ないのかなあ」とも思っていました。今なら、その理由がわかるのです。



心身を”土”、あなたの可能性を”種”にたとえると——
土が固ければ、種は根をのびのびと張ることができません。

TRE®は、まさにその「土を耕す」ようなもの。

身体が震えることで、
固まっていた土にスペースができ、
空気や水が通る道が開かれていきます。

その土にケアが加わることで、光や水や養分が行き渡り、
あなたの中にある”種”が根をしっかりと張り、
生命力をもって芽吹いていきます。



これまで続けてきたケアやワークが、
より深く身体に届くようになる。

そのことを、私は実感しています。

実際にTRE® を体験していただき、
あなたの心身が持つ可能性を感じていただける
お手伝いできれば、とてもうれしく思います。

Unison ☆ works
TRE® プロバイダー研修生 美馬 沙侑穂

この資料は長いので、気になるところから読んでいただければと思います。
興味のある項目からご覧ください。

目次

- 🍃 [身体が緊張していることに気づきやすいですか？](#)
- 🍃 [TRE®について：身体の緊張を解放する](#)
- 🍃 [TRE®のモニター募集について](#)

自分の身体が緊張していることに 気づきやすいですか？

緊張は、何かの刺激や変化に反応して起こる
心と体の状態で、**自律神経**が関わっています。

長くその状態が続くと、
緊張が「普通」「当たり前」になり、
気づかなくなることもあります。



こんなこと、ありませんか？

- ✓ 慢性的な不調（肩こり・頭痛・冷え・疲労感など）がある
...でも病院では「異常なし」と言われる
- ✓ 「大丈夫」と思っている、後から疲れがどっと出ることがある
- ✓ 物音や大きな声に、過敏に反応する（ビクッとすることが多い）
- ✓ 集中しにくく、周囲が気になることが多い
- ✓ 未来や過去のことを、ついぐるぐる考えてしまう
- ✓ 焦りやすく、リラックスする感覚がわからない
- ✓ しっかり眠っても、疲れが抜けない



もしかしたら、緊張状態が続いているサインかもしれません

今この瞬間はどうですか？

✓ 今、くつろいでいますか？

♣ 軽く目を閉じて、身体を感じてみましょう。

✓ 肩はゆるんでますか？

✓ 奥歯を噛みしめていませんか？

✓ 呼吸はしやすいですか？

🌬️ 大きく「ふう～」と息を吐いてみましょう。

✓ 頭の中は静かですか？

今ここにある身体に意識を向けるだけで、
今のあなたの“状態”が、少しずつわかってきます。





私たちの心と体は いつも刺激や変化に反応しています

とくに私たちの神経系は、刺激や変化にとても敏感です。
この反応は「ストレス反応」と呼ばれ、
多くの人を感じやすいのは、
「筋肉がこわばる」「落ち着かなくなる」といった
“緊張”という感覚です。

刺激や変化には、
“身体的”なものと“心理的（感情的）”なもの、両方があります。

● 身体的な刺激・変化 ●

外側から

暑い・寒い、騒音、暗い・明るい、ほこり、匂い、LED、スマホ、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

内側から

睡眠不足・過剰、不規則な生活、筋肉への負荷、姿勢、偏食、栄養不足、炎症（痛み）、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）、ホルモンバランスの乱れなど

私たちがこれらを自覚していない場合でも、
身体は無意識のうちに反応し、
知らず知らずのうちにストレスが蓄積されていきます。



● 心理的な刺激や変化 ●

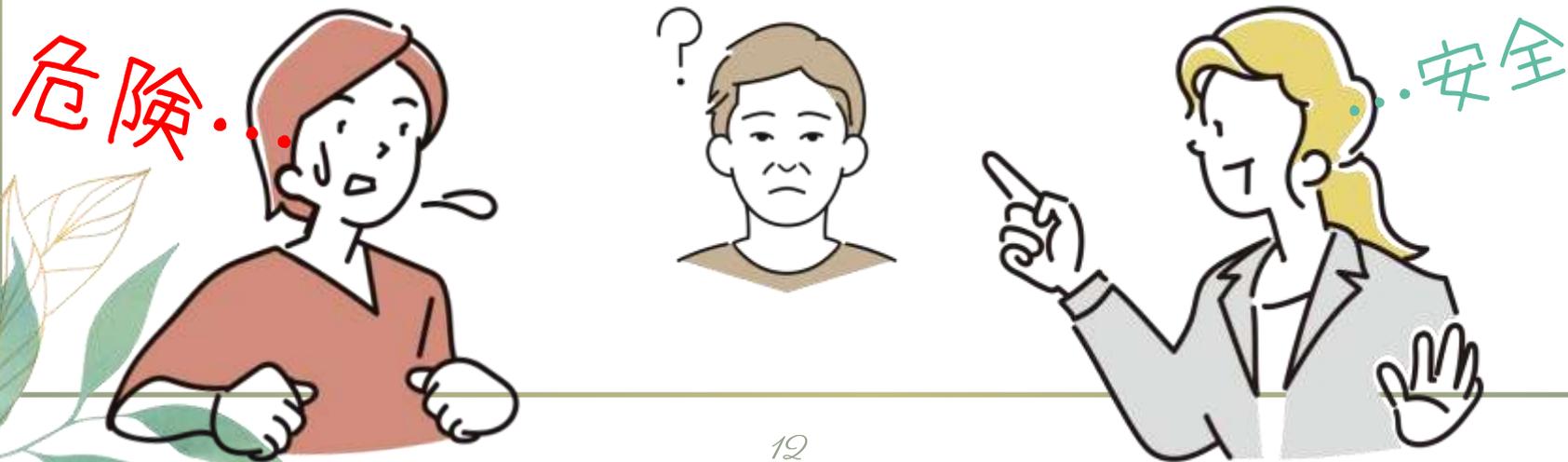
金銭面の心配、将来の不安、死別、就職、転職、退職、失業、昇進、転勤、残業、セクハラ、パラハラ、モラハラ、DV、いじめ、受験、入学、結婚、離婚、転居、子育て、子離れ、介護、虐待、ネグレクト、人間関係（上司、部下、同僚、取引先、友達、恋人、隣人、舅・姑、夫婦、兄弟姉妹、親など）...

非日常的な恐怖体験が、トラウマになることはよく知られていますが、日常的に繰り返されたり、長期にわたる心理的な刺激や変化も心身に深い影響を与えます。

こうした影響が積み重なることで、自覚のないまま、心と体に大きな負荷をかけていることがあります。

刺激や変化に対する心と体の反応は 皆それぞれ違います

例えば、“人の表情”に対する反射的な反応



無表情な相手を見ると、どんな気持ちになりますか？

危険...



- ✓ 「怒ってるのかな？」 「どうしよう...」
—と、相手の様子が気になりはじめる
- ✓ 「何を考えているの...？」
—と、考えがぐるぐる回りはじめる
- ✓ 「嫌われてるのかも...？」
—と、拒絶されたように感じて不安になる



...など

私たちは、相手の表情や声のトーンから
「安全かどうか」を判断しています。

これらの反応は、実際に危険かどうかとは関係なく、
神経系が自動的に反応してしまうものなのです。

無表情な相手を見ると、身体はどう反応する？

危険...



- ✓ 肩が上がる
- ✓ 喉が詰まり、声が出にくくなる
- ✓ 呼吸が浅くなる
- ✓ 冷や汗をかく
- ✓ 思わずこぶしを握っている（身体がすくむ）
- ✓ 無意識に愛想笑いをする（または、表情が固まる）
...など



これは、人に備わっている自然な防衛反応です。
実際には危険が過ぎ、**身体がゆるんで、はじめて、**
「緊張していたんだ」と気づくことも多いのです。



そんな出来事のあと... こんなことはありませんか？

- ✓ その場では気にしないようにしていたけど
後から何度も思い出してモヤモヤする
- ✓ 肩や首がガチガチにこわばっている
- ✓ 夜になってもなんとなく落ち着かず、
寝つきが悪くなる、夜中に目が覚める
- ✓ お腹の調子が悪くなったり、
食欲が減る／増える ...など

目の前に危険は無い、もう済んだこと
頭では分かっている...けれど、
防衛反応である緊張が続いているのかもしれない。

緊張は自然な反応ですが
それがゆるむことなく積み重なると
次第にそれが緊張パターンになっていきます。

いつの間にかその状態が自分にとって
「普通」「当たり前」の感覚になり

『自分はもともとこういうタイプだから』
『自分はいつもこんな感じだから』

そんなふうに、私たちは思いがちです。



この「いつもの自分」の感覚は、
これまでの経験の積み重ねから生まれています

それは、心と体の反応にも深く関わっています。

危険...



安全



だから、同じ出来事でも
人によって感じ方や
反応の仕方が違うのです。



危険
(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
その度合いや持続時間などは、
人それぞれ異なります。

ある人にとっては何でもないことが、
別の人にとっては強い刺激となり、強く反応し緊張する。
これはごく自然なことです。

なぜなら...

生まれや育ち
あなたが覚えていることも
覚えていないことも
あなたの体験のすべてが、

身体が記憶しているから

そして、



私たちの身体には、

記憶された緊張とそのパターンを
解放する自然な力があります。

それは、
身体の内側から自然に湧き起こる
”震え”です



「震え」は私たちにとって、とても身近な反応です。

たとえば —

寒さで歯がカチカチなったり、筋トレ中に腕がプルプルしたり、
細かな作業で指先が震えたり、怖さで脚がすくんだり。

そして、

子どもの頃、泣きじゃくったあとに
身体が震えていた記憶があるかもしれません。

こうした震えの多くは、私たちの神経系が関与し、
無意識に起こる自然な調整反応です。

TRE®で引き出される震えも、まさにその延長にあるもの。

専門的には「自己誘導セラピー振動（self-induced therapeutic tremors）」
とも呼ばれます。



しかし、社会的に人前で震える姿はNGとされ、緊張で手足が震える、声がうわずる（喉の震え）、貧乏ゆすり、落ち着かない挙動など「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緊張を解放する”震え”を抑え込んでいます

そうして

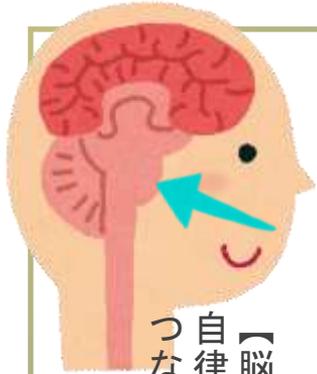
身体に緊張やストレスが積み重なり、無意識のうちに反応パターンがつくられていきます

TRE®とは

Tension & Trauma Releasing Exercise

”震え”によって深層の緊張やストレスを解放し、
私たちがもっている本来の力を
目覚めさせていくメソッドです

- 自分の心と体の状態に気づき、ありのままに受け入れることで、心身のバランスが回復していきます。
- 変化の中でも、自分自身にくつろぎながら、健やかに在り続ける力を育むことができるようになっていきます。



【脳幹】生命維持に必要な機能や自律神経系を制御し、脳と脊髄をつなぐ中枢神経系の主要な器官

“震え”は「意思で動かす」のではなく、
脳幹の反応によって引き起こされます

7つの簡単なエクササイズで
筋肉に軽い負荷をかけることで

あなたの身体の内側から“震え”が
「自律的に引き出されて」きます

そして、
その“震え”が、神経系・筋肉・筋膜に働きかけ
緊張や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とは異なり、

TRE®は今ここにある身体に意識を向ける ソマティックワークです

あなたの身体は過去の体験をすべて記憶しており、
その中からあなたに必要な”震え”が自然に起こります。

この震えがどの体験に由来するのか、その意味を探る必要はありません。
解放の過程で、記憶や感情、身体感覚が表れることがありますが、
その際は身体に意識を向け、ただ観察していきます。



プロバイダーと共にTRE®を体験していくことで
ご自身でTRE®を実践できるようになります

日常にTRE®を取り入れることで
慢性的に蓄積された緊張やストレスが解放され、
分断されているように感じられていた神経の感覚が
ふたたびつながりはじめます。

そうして、本来の力（神経系の自己調整力）が目覚めていきます。

この神経系の健やかな変化はあなたの心や体にとどまらず、
人との関係性や、人生のさまざまな側面にも表れてきます。

TRE®は、アメリカのデイヴィッド・バーセリ博士によって開発された、
「自分自身を癒し、本来の可能性を引き出す」セルフヘルプのツールです。

博士は、紛争地や被災地など、文化や言語の異なる地域で支援活動を行い、
人類共通で使えるアプローチとしてTRE®を体系化しました。

現在では、世界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、多様な専門家に取り
入れられています。

日本でも、様々な分野のTRE®国際認定プロバイダーが活動しています。



[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・あなたと私、
自然とつながる

TRE[®]モニター 募集の案内



● **モニター期間 ～2025年12月まで** ●
個人セッションおよびグループセッションで実施します。

初めてTRE®を受けられる方へ🌿
安全にセッションをご提供するため、
事前に確認フォームでご相談をお願いしております。

🌿 **料金：無料**（TRE®プロバイダー国際認定取得までの期間）
セッションは何度でもお受けいただけます

🌿 **所要時間：初回は1時間半ほど**（説明を含みます）

● 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
- ✓ 精神科・心療内科に通院または服薬されている方
- ✓ 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

● ご予約・お問合せ●

ご質問や、初めてのセッションのご予約は、
InstagramのDM や Facebook メッセンジャーなどで、お気軽にお寄せください。

TRE®の継続をご希望の方は

ご予約や経過のフォローアップのために、公式LINEアカウントの
友だち追加をお願いいたします。そちらで個別にやり取りさせていただきます。

お友だち追加後、「TRE」とメッセージをお送りください。

※トーク内容は他の方には見えませんのでご安心ください

▶ 公式LINE(Unison☆works) : <https://lin.ee/caHi8nFE>

LINE・Instagram・Facebookなどのアカウントをお持ちでない方は、

✉ メールでもお問合せ・ご予約を承っております。

メールアドレス : unison6works@gmail.com

※返信が迷惑メールフォルダに振り分けられる場合がございます。ご確認をお願いいたします。

● 服装 ●

簡単なエクササイズの後には、
図のような体勢でマットに
寝ていただきます。

動きやすく、
身体を締めつけない服装で
お越してください。

❖ リラックスしやすい、伸縮性のある素材や、
ゆったりとしたズボン・ジャージ・スウェットなどがおすすめです。



さいごに

私は長年にわたり、摂食障害、片頭痛、腰痛、PMSをはじめ、様々な症状と原因（病名）がありました。

人と関わる事に異様に緊張する癖もあり、常に疲労感がありました。

「**自分の体質**」「**自分の性格**」だから仕方ないと思いつつも、改善したいと試行錯誤を続けてきました。検査データに基づいた西洋医学的な治療の他、心身の調和を促すヨガやエネルギーワークなど、目に見えない領域にも触れながら、さまざまな方法を試してきました。

私の病名リスト

- ヘリコバクター
ピロリ感染症
- 鉄欠乏性貧血
- 腰椎椎間板ヘルニア
- 低血糖症
（血糖調節障害）
- 子宮筋腫
- 慢性疲労症候群
（副腎疲労）
- 遅延型食物アレルギー
- リーキーガット症候群
（腸内炎症）
- 有害重金属体内蓄積
（水銀の高濃度蓄積）
- 心因反応、適応障害
- 上腸間膜動脈症候群

それでもなお、
人との関わりで、「怖くない」「大丈夫」と分かっているのに、
身体が反射的に緊張する。
「十分休んだし動ける」と思っているのに、
疲労感が抜けきらない…

心や思考が変わったのに、体がそれに追いついていない。
そのギャップにもどかしさを感じるが多かったのです。

そんなときに出会ったのが、TRE®でした。

TRE®を通して、そのギャップが少しずつ埋まっていくのを実感しました。
最初は小さな変化でしたが、次第に神経系の反応のバランスが整い、
現在、症状は消えつつあり、検査データ(*)の数値も変わりました。

(*) [副腎ストレス指数パネル検査](#)

以下の項目はすべて互いに関連し合っており、明確に切り分けられるものではありません。ですが、TRE®を通じて身体に向き合ううちに、私がそれまで意識していなかった“慢性ストレス”の根底に「**発達性トラウマ**」があったことに気づきました。

根本原因

食事・栄養の偏り **治療済**
食物アレルギー(グルテン等)
糖質依存、栄養不足など

睡眠・休息・運動の
不足、質の低下

慢性ストレス
発達性・複雑性トラウマ・人間関係・生活環境・依存行動など

感染 **治療済**
ピロリ菌、カンジダなどの慢性感染

毒素の蓄積 **治療済**
重金属(水銀・鉛)、化学物質 など

身体の機能低下

消化吸収機能の低下
腸の炎症(リーキーガットなど)
消化酵素不足、胃酸の低下など

解毒・排泄の機能低下
肝臓、腸、腎臓、皮膚

自律神経のバランスの乱れ
過覚醒(交感神経の過活動：脳幹・扁桃体・副腎などが関与)

ホルモンバランスの乱れ
副腎・甲状腺などの内分泌系の
乱れ(コルチゾール分泌の異常等)

エネルギー代謝の不良

症状

- お腹の張り・ガス・便秘・下痢
- 消化不良・胃もたれ
- 疲労感・だるさ、焦燥感
- 頭痛
- 思考力・集中力の低下
- イライラ・不安・過敏・パニック
- 月経前症候群 (PMS)
- 不眠・中途覚醒
- 冷え・のぼせ・発汗異常
- アトピー・喘息、皮膚症状
- 関節痛・腰痛、肩こり
- こわばり、むくみ
- 体重増加・減少

幾層にも積み重なって記憶されてきた慢性的な緊張やストレスが、心と体のギャップとなっていた——そう、身をもって理解しました。

**心と体がつながることは、自分とつながること。
自分とつながることではじめて、人とつながれる。**

そんなことを今、感じています。

あらためて、TRE® を通して、あなたの心身が持つ可能性を感じていただけるお手伝いできれば、とてもうれしく思います。

最後までお読みいただき、本当にありがとうございました。

Unison ☆ works
TRE® プロバイダー研修生 美馬 沙侑穂