

仲程 斎人(なかほどなおと)

Polaris Counseling Room (ポラリス・カウンセリング・ルーム) 代表 Somatic Experiencing® 公認心理師/元保育士・元小学校教諭 絵本『ぼくはもう怪獣じゃないぞ!』著者 合同会社にぬふぁー星 代表

国際認定資格他

認定プラクティショナー (SEP™) Body Connect Therapy アドバンス (上級) 修了



904-1103

うるま市石川赤崎2丁目20-1

うるま市IT事業支援センター2号館・1F

TEL/FAX: 098-988-5217 : 090-9789-3207

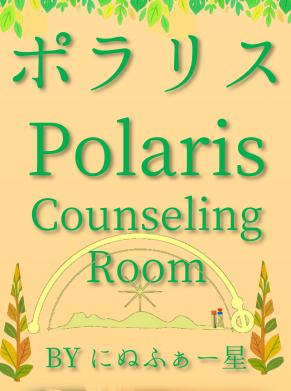








HP (ぽらりす)





何ができるの?



火

月

金

T.

水

THE REPORT OF THE PERSON OF TH

B

ポラリスでは、身体から心を良くするカウンセリングを提供しています。

たとえば、 - 不安や緊張が強い

- 眠れない、疲れやすい
- 過去の経験が思い出されてつらい
- 人との関わりや学校・職場がしんどい
- 子どもが感情調整や行動面で困っている
- ー 漠然とした生きづらさが続いている

といった状態に対して、SE™(ソマティック・エクスペリエンシング)やBCT(ボディ・コネクト・セラピー)などのトラウマケアの手法を用いながら、その人のペースで安心と回復をサポートします。その他、今後は成人向けの心理検査も開設予定です。

ご予約方法



←こちらからお申し込みください。

または、090-9789-3207(仲程) までお電話をください。

セッションの流れ

このような時間帯です。

【初回】

営業時間

18:00~

21:00 9:00~

- 1、心理教育(カウンセリングやSE等の手法の説明、トラウマとは何か)
- 2、リソース(緊張や不安をほぐす記憶)を身体で感じる練習
 - 3、小型のトラウマへアプローチ
 - 4、今後の方向性の相談

【2回目以降】

1、リソースの数や量を一緒に深め高めつつ、身体に残る緊張や反応を観察していきます。必要に応じて、SE™タッチやBCTのワークを取り入れます。

2、日常の中でも安心が戻るようサポートします。日々の生活の仕方や工夫を一緒に考察します。

誰を対象としているの?

年齢・性別・病歴既往歴に関わらず利用可能です。

料金

	メニュー	時間	料金(税込)	その他
	お試し体験セッション (初回のみ)	約60分	5,000円	料金は 1、前日までの銀行振り込み
1	低所得・未成年カウンセリング	約60分	7,000円	<u>または</u> <u>2、当日の直接手渡し</u>
	通常セッション(2回目以降)	約60~90分	10,000円	となります。
1	オンラインセッション(zoom)	約60~90分	9,000円	沖縄銀行 石川支店 (315) 口座番号 普通 1733365
The state of the s	継続サポートプラン(4回セット) ※zoom同様	各回60~90分	28,000円 (1回あたり7,000円)	※カード決済準備中