

## 第3段階 過去の資源

名前 .....

### a) 第3段階 資源との連結

自分自身について良い、満たされたと感じた記憶について絵や文字で書く。  
BHを用い安全な場所のごとくインストールする。  
それに名前を付ける。

b) 良い記憶をグループメンバーで共有するよう促す。

## 第2段階 過去 出来事の起こり

表題 ..... エピソードSUD [ /0-10]

### a) トラウマエピソードの起こり

-表題は、言葉やシンボルやスケッチで

b) SUDの記入 [0-10]

c) その日付... の記入

その日付

.....

## 第5段階 PoD レベル

PoD3 ..... [ /0-10]

(C)

◆ 同じ手続きを3回繰り返す。(下記のように)PoD1, PoD2, PoD3に対して。

SUDの記入 [0-10]

3セット [ /0-10]    6セット [ /0-10]    9セット [ /0-10]

PoD2 ..... [ /0-10]

(B)

a) PoDに焦点をあて、第1段階の安全な場所の枠にある今日の日付と、第5段階のPoDとをタップする。タッピングは口頭指示するグループリーダーと一緒に、前後方向で。

b) それぞれのBLSセットの後深呼吸して、イメージや感覚、感情や考え、気づくものすべてに注意を払い、全員が次のセットの準備ができるまで深呼吸を続ける。

c) 6から9セット(それぞれのPoDにつき3 x 3ずつ)繰り返す。

d) 3および 6(そして9)セットの後(すなわち3セット毎に)、再びそのPoDに焦点をあて、SUD (0 - 10)を記入する。

3セット [ /0-10]    6セット [ /0-10]    9セット [ /0-10]

PoD1 ..... [ /0-10]

(A)

a) 「グーグルサーチ」スキャンを用いて PoDを同定する

b) (現在の)安全な場所としての今日の日付の枠と、(過去の)苦痛となるその日付枠をタッピングする、自己によるBLSを用いる。タッピングは片手で、施行中に自分の手を見ながら。

c) PoDを同定したら中止し、それを文字や絵に書く。

3セット [ /0-10]    6セット [ /0-10]    9セット [ /0-10]

## 第4段階 望ましい未来

「それは起こったことで終わったことだ！」

「私は生き延びた！」

「私は今ここで、(十分に)安全だ！」

「私はやっていける！」 「私には力がある！」

「私はどう対処すべきか(学んで)選ぶことができる！」

「私はできることをした！」 「私には希望がある！」

その他.....

a) 「第4段階の枠に(見せて)リストがあります。自分自身や起こったことについて、どのように考えたいですか？あてはまるいくつかのものに印をつけてください。」

b) 「そのほか未来の自分自身がどうありたいかについて、その考えを文字にしたり絵に書いたりしてみてください。」

c) 望ましい未来をグループメンバーで共有するよう促す。

## 第6段階 エピソードレベル

全エピソードについて考え、今のSUDをチェックするよう尋ねる。  
共有とフィードバックを促す。エピソードについてのPCを植え付ける。

エピソードSUD..... [ /0-10]

エピソードPC..... BH

## 第1段階 現在の安全

施行前 [ /0-10]

施行後 [ /0-10]

安全な場所 名前.....

a) 一般的なストレス(SUD)の記入 施行前[0-10]

b) 4つの要素または安全な/落ち着く場所 を施行

c) SUDの記入 施行後[0-10]

d) 今日の日付の記入

e) 安全な/落ち着く場所を共有するよう促す

f) スクリーニング

b) 4つの要素

大地 = グラウンディング、現在の安全

空気 = 呼吸、バランス

水 = 落ち着きとコントロール

火/光 = 想像への道を照らす = 安全な場所エクセサイズ

今日の日付

.....

トラウマエピソード