

トラウマのための ポリヴェーガル・ワークブック

トラウマを追体験することなく、神経系を調整し、
バランスを取り戻し、再編成するためのボディ・ワーク

アリエル・シュワルツ 著 花丘ちぐさ 訳

定価 (本体3,000円+税) A5判 並製 180頁 ISBN 978-4-7724-2197-3 C3011

迷走神経を刺激する、「安全の科学」としてのポリヴェーガル理論のもとで、トラウマに直接接触することはせず、呼吸法やセルフマッサージ、タッピング、グラウンディングといった、自分でできるボディワークの実践方法を学ぶことができる一冊。

訳者の吹き替えによるエクササイズ音声ガイド付き。



【7月29日搬入予定】

【著者】アリエル・シュワルツ Arielle Schwartz

臨床心理士、認定複雑性トラウマ専門家、眼球運動の脱感作と再処理(EMDR)コンサルタント、クリパルヨガ教師。

〈著書〉『トラウマから回復するセラピーヨガ』春秋社 2025年、『複雑性PTSDの理解と回復』弊社 2019年 他

【訳者】花丘 ちぐさ (Chigusa Theresa Hanaoka)

ポリヴェーガル・インスティテュート・インターナショナル・パートナー、ソマティック・エクスペリエンシング®・ファカルティ、IFS・内的家族システム療法公認・IFSセラピスト、桜美林大学非常勤講師

〈著書〉『その生きづらさ、発達性トラウマ?』春秋社 2020年 ほか

〈訳書〉『ポリヴェーガル理論入門』S.W. ポージェス著

『ソマティック・エクスペリエンシング入門』P.A. ラヴィーン著 春秋社 など 多数

おすすめの棚は…  精神疾患 なかでも トラウマ・PTSD

新刊委託		ご希望数	金剛出版	※締切日を過ぎでのご注文は注文扱いにて出荷いたします
貴店 番線 印			<7月29日搬入予定>	※お申込締切 7月21日(火)
			トラウマのためのポリヴェーガル・ワークブック	
		冊	ISBN 978-4-7724-2196-6 C3011	定価(本体4,500円+税)
			【ご担当者名】	様

注文扱い		ご注文数	金剛出版	※既刊は即日搬入いたします
貴店 番線 印			複雑性PTSDの理解と回復	アリエル・シュワルツ 著
		冊	ISBN 978-4-7724-1046-5 C3011	定価(本体2,800円+税)
			複雑性PTSDセルフケア・ワークブック	タマラ・M・グリーンバーグ著
		冊	ISBN 978-4-7724-2177-5 C3011	定価(本体3,200円+税)
	【ご担当者名】	様		