



PEER SUPPORT × SOMATIC TRAUMA CARE

M B W

M B W — Martial Body Work for Care & Trauma —
やさしい格闘技・武術的身体ワークプログラム

過去でなく、支配でなく。

自身の力を取り戻し、

自分の意志で動く。

ピアサポート × 身体志向トラウマケア



「佐賀市市民活動応援制度『チカラット』補助対象事業」

このプログラムについて

トラウマの本質は「コントロールを奪われること」です。

このプログラムは、格闘技・武術のゆっくりした身体ワークを通じて、
参加者が安心して身体を動かし、自分の心身を取り戻す体験を提供します。

週別カリキュラム(4週=1クール)

◆ フェーズ 1:安全の基盤(1~3クール目安)

◆ フェーズ 2:身体の主権(4~6クール目安)

◆ フェーズ 3:対峙と解放(7クール~・希望者のみ)

◎ やること

「来てくれてありがとう」と伝える

あなたのペースを尊重

小さな変化に気づき、言葉にする

楽しさ・心地よさを優先する

また来たいと思える終わり方にする

× やらないこと

強くなれと励ます

無理に動かさない

ほかの参加者と比べる

成果や上達を求める

来た理由を尋ねる

目標は「強くなること」ではなく、

「あなたの心身があなたのものだと感じること」です。



セッションの構成(毎回・90分程度)

0～10分	チェックイン
10～25分	呼吸・ほぐし
25～40分	姿勢・重心・目線
40～65分	身体動作(中心)
65～80分	クールダウン
80～90分	語り合い・チェックアウト

●身体的安全/心理的安全配慮の例

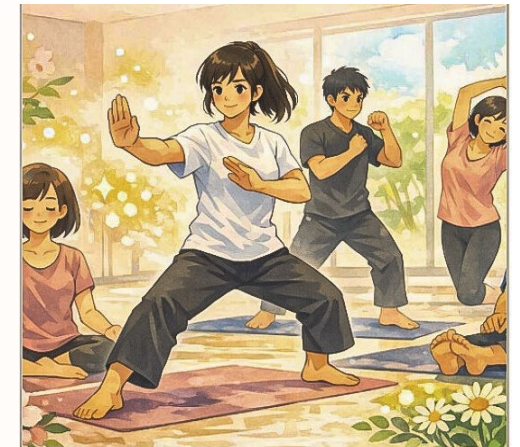
- ・ 開始前:体調等の確認、危険物の除去、連絡先の確認
- ・ 過呼吸:座らせる→ゆっくり吐くよう誘導
- ・ 身体接触は必ず毎回事前確認
- ・ 解離・ボーっとする:動作を止め、グラウンディングへ移行
- ・ フラッシュバック:静かな場所へ移動・無理に話させない
- ・ 突然泣き出す:落ち着ける配慮「ここにいていいですよ」

🍀 対象 : 佐賀市にお住いの方で
過酷な体験・ハラスメントその他の体験PTSDや心身の症状を発症するなど、就業や生活に支障がある方
／ひきこもり経験者／虐待被害経験等のある方／対人不安等がある方／精神科利用者等。

🍀 場所 : 佐賀市内運動施設

🍀 日時 : 毎週 日曜日 午前 (天候や施設の予約状況その他で日時や場所の変更があります)

🍀 参加無料 途中入退出・再入室自由 参加時に体調や連絡先を記録シートへ記入・毎回持ち帰り



航空機の世界で、操縦を引き継ぐとき パイロットはこう言います。

「I have Control.」 あなたを操縦するのは、あなたです

🍀 ファシリテーター 【精神医療利用当事者自助グループかちPICA代表】

佐賀県犯罪被害者支援団体 被害者支援講習修了(2年)

佐賀県議 子供・若者育成支援サポーター認定 佐賀県子ども・若者支援者養成研修

虐待被害当事者団体活動支援 ひきこもり当事者支援&サポーター養成講座修了

普通救命講習・日本赤十字社救急法救急員・上級救命講習・普通救命講習Ⅱ

キックボクシングジム・ムエタイジム 居合・杖術・小太刀等の総合武術 剣術など

MBW(Martial Body Work)
やさしい格闘技・武術的身体ワークプログラム



参加無料

動きやすい服装で

お問い合わせはメールで

katipicasaga@gmail.com

