



おうちで  
こんぼ亭

第九十七回こんぼ亭

市来貞彦

ポリヴェーガル理論入門

# 「その生きづらさ」の正体

～心と体と社会の  
バランスを整える～

見逃し配信  
あります！

## 花丘ちぐささん

日本人初のソマティックエクスペリエンス・トラウマ療法のファカルティとして心理士や精神科医の指導に当たる。また、神経系の働きに新たな視点をもたらすポリヴェーガル理論にふれ、ポリヴェーガルインスティテュート日本代表として、本理論が持つ広範な影響力を皆様に伝える。著書、翻訳書多数。



2025  
**1/18** 土

13:00～15:00

30分程度延長する場合があります

Q&A 機能で質問もできます。

オンラインで開催します

- 以下のサイトからお申込み下さい  
(クレジットカード決済、コンビニ支払い)  
右のQRコードからもアクセスできます。  
<https://comhotei97.peatix.com>
- パソコン、スマートフォン、タブレットからご参加いただけます。
- オンラインの講演会システム ZOOM (ズーム) ウェビナーを使用します。
- 視聴している人は、画面に映りません。
- 開催後、動画を編集した後、約1～2週間ウェブサイトで公開。申込者は視聴ができます。



くわしくはこんぼ亭ホームページで。

第97回こんぼ亭

[https://www.comhbo.net/?page\\_id=42969](https://www.comhbo.net/?page_id=42969)

お問い合わせ ☎ **047-320-3870**

272-0031 千葉県市川市平田3-5-1 トノックスビル2F 認定NPO法人コンボ

最終申込日

1月15日(水)

開催当日の受付はできません。ご注意ください！

参加費

賛助会員	一般	グループ(3人まで)
1500円	2500円	6000円

**【ポリヴェーガル理論：トラウマの治療でもよく使われる自律神経の新しい理論】** 人間の自律神経系の働きと心や体の状態の関係を説明する新しい理論。トラウマや PTSD、発達障害などの発現メカニズムとの関連を示し、治療への新しいアプローチとして、今注目されています。

**【こんなお話をします】**

- ポリヴェーガル理論をわかりやすくお伝えします。
- ポリヴェーガル理論からの新たな視点で生きづらさについて考えます。
- 生きづらさをやわらげ、生きる希望につなげていくために、ポリヴェーガル理論からわかることを検証します。

私は、学校での成績について心理的なプレッシャーを感じる家庭で育ち、幼いころから体調不良を抱えていました。喘息、原因不明の皮膚疾患、過敏性腸症候群、偏頭痛、めまいなどの体調不良のほか、強迫性障害、摂食障害などにも悩まされました。

そのような体験から、心理学に興味を持ち、ポリヴェーガル理論に出会いました。ポリヴェーガル理論によって、自分が抱えていた生きづらさのメカニズムが明らかになり、衝撃を受けました。

さらには、ソマティックエクスペリエンス・トラウマ療法を体験することによって、神経系に変化が起き、心身の不調が改善されていきました。それが、『その生きづらさ、発達性トラウマ?』という本を書くきっかけにもなりました。

私が楽に生きられるようになった喜びを皆様に伝えたいと思います。わかりやすい原理と、誰にでもできる調整法をご紹介します。(花丘ちぐさ)





# 第97回こんぼ亭 オンライン



## お申込み方法

**【お申込方法】** インターネットからの参加申し込みが難しい方は、コンボ事務局までご連絡下さい。  
以下のサイトからお申し込みください。

(クレジットカード決済、コンビニ支払いです)

<https://comhbotei97.peatix.com>



◀ スマホの方は、こちらからアクセスできます。

※お申込みの個人情報は、各種手配・手続き、コンボからの各種お知らせ以外には使用いたしません。

### 【オンライン開催について】

- パソコン、スマートフォン、タブレットからご参加いただけます。
- オンラインの講演会システムZOOM(ズーム)ウェビナーを使用します(ウェビナーは、視聴している人の映像は画面に映りません)。
- お申し込みいただいた方には、開催前日に、URLとパスワードをお送りいたします。
- お送りしたURLをクリックし、パスワードを入力してログインしてください。

### 【ご注意——コンボからのメール送信について】

- スマホでメールを受信する場合に、パソコンからのメールを受信できないといった現象がよく起きます。この場合、迷惑メールの設定で受信拒否をしている可能性があります。スマホの方は、必ず事前にコンボからのメール( [comhbotei@gmail.com](mailto:comhbotei@gmail.com) )を受信できるよう設定しておいてください。
- 開催前日にメールを送りますが、土曜日にアクセスできるメールアドレスをご使用ください。

### 【こんぼ亭講演会当日について／当日視聴できない場合】

- 講演会開始15分前から接続可能です。
- 講演会での質問は、「Q&A」という機能がありますので、質問をすることができます。
- 後半のトークライブは、みなさんからいただいたご質問をもとに、進めて参ります。
- 全てのご質問にお答えできない場合がありますので、あらかじめご了承ください。

後から視聴  
できます!

当日に視聴することができなくても、参加申し込みをされた方は、今回のこんぼ亭を約1～2週間に限り、ウェブサイトにて視聴することができます。録画後編集するため、配信するまでにしばらく時間がかかりますので、開催後、メールにてご案内をお送りいたします。

くわしくは、コンボのウェブサイトで。  
[https://www.comhbo.net/?page\\_id=42969](https://www.comhbo.net/?page_id=42969)

第97回こんぼ亭

