

# FAP Beginners' Course

# FAP初級コース

# F A P

Free from Anxiety Program

## Methodのシンプルさ

FAPはカウンセリングの基本理念に基づいている療法です。身体レベルでのコミュニケーションを行いながらも、ミラーニューロンを介して心・脳・体の三位一体という深いレベルでの共感が行われています。

## FAP(エフェイピー)療法とは

FAP(Free from Anxiety Program: 不安からの解放プログラム)療法は、PTSDの治療を追求する中で開発された心理療法です。

従来の心理療法や薬物療法では治療が難しかったトラウマのフラッシュバックに対して劇的な効果を発揮することがわかっています。

(※フラッシュバック:トラウマ体験時の記憶が後になって突然かつ非常に鮮明に襲ってきたり、夢で見たりする現象)

また、手順が簡単で、短時間で行える療法であるという特徴があります。急性ストレス障害やPTSDの発症予防としての効果も期待できます。

初級FAPは多くの治療時間を通じて蓄積されたデータによって確立された、非常にシンプルな治療パターンを用います。治療者は、脳内のミラーシステムを使ってクライアントに適したパターンを選択し、指を押さえる順番を指示するだけで治療を行うことができます。複雑な心理構造を考へたり、多くの治療経験を積んだりする必要はありません。

## どんな症状に効果的か？

FAP療法はPTSDの他にも、パニック障害、対人緊張、抑うつ感、不安、恐怖症、依存的な欲求などに効果的です。「あの人が苦手」というような普通の生活で感じる一般的な問題にも効果を発揮します。

## どんな人が使っているの？

精神科医、内科医、歯科医、看護師、心理士、介護士、保育士、PSW、鍼灸師、学校職員などの専門家の方々が職場で使用しています。

初級FAPは専門家以外の方でもご自身に対して使っていただける療法です。また、グループでの実施も可能です。

## 上級受講を目指す方へ

FAP初級を修了し上級コース受講を希望されている方のため、今までのフォローアップセミナーをバージョンアップし、初級と上級の間「FAPプレ上級」セミナーを常設しています。FAPの歴史や、初級FAPの技術の復習等、上級コースを受講するための知識と技術をしっかりと身につけられます。FAP上級コースへスムーズに移行するための内容となっています。

### ■2026年の開催日程

10月25日(日) FAPプレ上級

11月14日(土)・15日(日) FAP上級

## FAP講師

**米沢 宏** 精神科医・医学博士 Hiroshi Yonezawa

ジャパンEAPシステムズ取締役／顧問医  
筑波大学、同大学院修了。医学博士。精神科専門医・指導医。認定産業医。臨床心理士。  
精神科臨床に加え、産業精神保健、依存症問題、家族問題、思春期問題、PTSD問題、組織論、カウンセラー養成など幅広い領域で活躍している。2021年、長年の母子保健への貢献により厚生労働大臣表彰を受賞。2022年から産業ダイアログ研究所noteで情報発信を始めている。

**泉 園子** 公認心理師・臨床心理士 Sonoko Izumi

お茶の水女子大学大学院人間文化研究科修了。  
株式会社IFF電話相談室室長、IFF相談室室長を経て、株式会社インサイト・カウンセリング室長。  
2003年4月から2013年3月まで世田谷区烏山保健福祉センターにて、酒害相談、依存症相談を担当。  
現在、株式会社インサイト・カウンセリングにてカウンセリング業務の他、カウンセラー養成講座の講師を担当している。

**大嶋 信頼** 心理カウンセラー Nobuyori Ohshima

米国・私立アズベリー大学心理学部心理学科卒業。  
アルコール依存症専門病院、周愛利田クリニックに勤務する傍ら、東京都精神医学総合研究所の研修生として、また嗜癩問題臨床研究所付属原宿相談室非常勤職員として依存症に対する対応を学ぶ。  
嗜癩問題臨床研究所付属原宿相談室室長、株式会社アイエフエフ代表取締役を経て、現在株式会社インサイト・カウンセリング代表取締役。  
日々のカウンセリングの他、本の執筆多数。講演会やブログ「緊張しちゃう人たち」会員制オンライン講座「無意識の旅」で自由に生きるための情報を発信している。

## FAP療法のセミナーや資格

### FAP初級コース

援助職や研究職に限らず、FAPに興味を持っている方どなたでもご参加いただけます。

### FAP上級コース

FAPプレ上級セミナーを受講された方、あるいは、2019年までの上級コース Ver. χ (心に聞く)を受講された方が参加可能。

### FAPセラピスト

### FAPトレーナー

### FAPスーパーバイザー

\*その他詳細は弊社HP内「FAP資格制度」をご覧ください。

## FAP初級コース 2日間計9時間87,000円

- 1 トラウマはどのように起こるか
- 2 FAPとはどのような療法であるか
  - a. 臨床現場のケースでのFAPを紹介
  - b. FAP療法の手順(3分間で出来る療法)
- 3 実践
  - a. FAP療法を体験
  - b. FAP療法ロールプレイどうして指を押さえることで、クライアントの
- 4 不安感や恐怖心が軽減するのか？
  - a. 脳生理学の観点から。
  - b. トラウマ治療の現場の観点から。
- 5 FAP療法の応用
  - a. どんなクライアントに、どのように導入するか？  
(FAPのパターン)
  - b. FAPを相手が信じなくても効果が得られる？
  - c. 相手の治療抵抗が強いとき(治療抵抗軽減法)
- 6 FAP療法の倫理的注意点