



ポラリス Polaris Counseling Room



仲程 齋人 (なかほど なおと)

Polaris Counseling Room

(ポラリス・カウンセリング・ルーム) 代表

Somatic Experiencing®

公認心理師／元保育士・元小学校教諭

絵本『ぼくはもう怪獣じゃないぞ!』著者

合同会社にぬふあ一星 代表

国際認定資格他

認定プラクティショナー (SEP™)

Body Connect Therapy アドバンス (上級) 修了



連絡先

904-1103

うるま市石川赤崎2丁目20-1

うるま市IT事業支援センター2号館・1F

TEL/FAX : 098-988-5217

携帯 : 090-9789-3207



HP (にぬふあ一星)



Instagram



HP (ぼらリス)



【合同会社にぬふあ一星】

- ・保育所等訪問支援事業
- ・相談支援事業
- ・カウンセリングルーム



何ができるの？



営業時間

	月	火	水	木	金	土	日
18:00~ 21:00	○	○	○	○	○	○	○
9:00~ 17:30	○	○	○	○	○	○	○

※日中にはぬふぁ一星の業務をしているために、このような時間帯です。

ポラリスでは、身体から心を良くするカウンセリングを提供しています。

たとえば、

- 不安や緊張が強い
- 眠れない、疲れやすい
- 過去の経験が思い出されてつらい
- 人との関わりや学校・職場がしんどい
- 子どもが感情調整や行動面で困っている
- 漠然とした生きづらさが続いている

といった状態に対して、SE™（ソマティック・エクスペリエンス）やBCT（ボディ・コネクト・セラピー）などのトラウマケアの手法を用いながら、その人のペースで安心と回復をサポートします。その他、今後は成人向けの心理検査も開設予定です。

セッションの流れ

【初回】

- 1、心理教育（カウンセリングやSE等の手法の説明、トラウマとは何か）
- 2、リソース（緊張や不安をほぐす記憶）を身体で感じる練習
- 3、小型のトラウマヘアプローチ
- 4、今後の方向性の相談

【2回目以降】

- 1、リソースの数や量を一緒に深め高めつつ、身体に残る緊張や反応を観察していきます。必要に応じて、SE™タッチやBCTのワークを取り入れます。
- 2、日常の中でも安心が戻るようサポートします。日々の生活の仕方や工夫を一緒に考察します。

ご予約方法



←こちらからお申し込みください。

または、090-9789-3207（仲程）までお電話をください。

誰を対象としているの？

年齢・性別・病歴既往歴に関わらず利用可能です。

料金



メニュー	時間	料金（税込）	その他
お試し体験セッション （初回のみ）	約60分	5,000円	料金は <u>1、前日までの銀行振り込み</u> <u>または</u> <u>2、当日の直接手渡し</u> となります。 【口座情報】 沖縄銀行 石川支店（315） 口座番号 普通 1733365 ※電子決済可（※3.25%別途発生）
低所得・未成年カウンセリング	約60分	7,000円	
通常セッション（2回目以降）	約60～90分	10,000円	
オンラインセッション（zoom）	約60～90分	9,000円	
継続サポートプラン（4回セット） ※zoom同様	各回60～90分	28,000円 （1回あたり7,000円）	