

## 公開SATセラピー ～可能性を開く4つの扉～

### 第1の扉「過去のストレス問題解消」

担当インストラクター 田中 京子 (カウンセリングオフィスKR) 健康心理療法士®  
テーマ：過去のストレス問題解消ー「つくしんぼくらぶin浦安」へようこそ！



過去に傷ついた体験があると、時間が経って忘れてしまったつもりでも「今」に影響を及ぼすことがあります。「心の傷を思い出す場所や人物を避けようとする」「心の傷と関係する話、考え、気持ち、会話を回避しようとする」だけでなく、「何かのサインで変に怖くなったり、悲しくなったり、怒ったりすることがある」等、日常的に気持ちが揺れやすく「生きづらさ」を感じやすくなったりするのです。

従来の心理療法では、詳細に原因分析したり、過去の失敗や傷つけられた体験に対して「考え方」を変えることによって気持ちや行動を変容しようという試みが一般的ですが、左脳的に「ストレスを感じない」ようにする解決法や「自分以外の何かのせいにして楽になる」方法では、心の整理がついたように見えても実際は身体的問題や行動の問題にすり替わってしまうリスクをはらんでいます。

SATセラピーによる過去のストレス問題解消では、「過去にどんなことがあったのか」「何に傷ついたのか」等エピソードの詳細を語る必要はありません。その方自身の身体感覚を重視して、記憶に対する「感じ方」を変えようとするアプローチだからです。イメージワークによって身体違和感が改善することで、思い出したくもなかった「トラウマ記憶」が感動的な「愛の記憶」へ変わる奇跡の瞬間をご一緒に共有してみませんか？！

#### 当日のプログラム概要

- 導入レクチャー
  - ①自己紹介
  - ②テーマについて
  - ③アイスブレーキング
  - ④心の傷（トラウマ）とは？
  - ⑤SAT法が「過去のストレス問題」に効果的な理由
- 公開SATセラピー  
過去のストレス問題解消のためのセラピー（情緒安定化療法）モデリング
  - ※「過去のストレス問題解消」公開セラピーにご協力いただくクライアントを当日その場で若干名募集いたします。よろしくお願いいたします。
- 質疑応答（感想シェア）

### 第2の扉「現在のストレス問題解消」

担当インストラクター 矢島 京子 (カウンセリングオフィスYAJIMA) 健康心理療法士®  
テーマ：「現在のストレス問題解消」



我々は多かれ少なかれ日々ストレスにさらされていると言っても過言ではありません。しかし、物事をどう捉えるかはその人の感じ方次第です。例えば、同じ状況にいても特別何も感じないで過ごす人もいれば、怒りを感じたり、不安を感じたり、何だか悲しくなったりと様々な反応をします。特に生まれながらに持っている不安気質（ピリピリ気質）が強く発現していると、色々なことに対してネガティブな感情が生じ、妄想や思い込みで物事を捉えやすくなります。日本人の8割以上の方がこの不安気質を持っているというのですから、殆んどの方が思い込みや妄想で物事をストレスと捉えていると考えられるのです。

SAT法には日々のストレスを測定する「ストレス源チェック」があります。その内容は自分の将来のことに対してや家族や親族の将来のことに対して気になるか、また自分の健康のこと家族の健康のこと等々が気になるか、という質問紙ですが、気になる人はその内容についても、自分の中で心配という妄想を作り上げて物事を見ているとSAT法では考えています。

SATセラピーによる現在のストレス問題解消は、この「ストレス源チェック」の尺度を使って現在の自分のストレスを明確にし、SATイメージ療法（右脳のひらめきを使い、誰でも慣れればご自分一人で出来る方法）を使って感じ方・考え方を変え、ストレスとは捉えなくても過ごせる体験をしてみませんか？

#### 当日のプログラム概要

- 導入レクチャー
  - ①自己紹介
  - ②テーマについてご紹介
  - ③アイスブレーキング
  - ④SAT法が効果的な理由
  - ⑤ストレス源チェックの実施
- 公開SATセラピー  
ストレス源チェックを使った現在の問題解消のためのセラピー（情緒安定化療法）のモデリングを行います。ご協力して頂けるクライアントを当日その場で募集いたします。先ずどのように行うのかレクチャーした後モデリングを行い、その後、ペアで行うか、あるいは自己解決できるよう、皆さんで実習いたしましょう。家に帰ってストレスがあった時に自分で解決できる方法です。
- 質疑応答・感想シェア

## 第3の扉「クイックセルフセラピー」

担当インストラクター：金 佳子 健康心理療法士®

テーマ：クイックセルフセラピー —オン・ゴーイング情緒安定化法を使って—



SAT療法は、「考え方」を変えるのではなく、「感じ方」を変え、その結果行動が変わる情動認知行動療法といえます。

SATでは、ストレスをつくり出す感情や無意識を身体違和感として捉え、その身体違和感が身体良好感になればストレスが消え、感じ方が変わり、行動が変わっていくと捉えています。

第3の扉では、身体違和感を探る身体感覚化法のひとつ、オン・ゴーイング（進行中）情緒安定化法を体験していただきたいと思います。

私たちは日々さまざまな場面で刺激を受けています。その刺激に対し、反応しないように我慢することも多いでしょう。そうしたことが続いているとストレスは解消されてはいないので身体化・行動化してくるかもしれません。

オン・ゴーイング情緒安定化法は、刺激反応中止法で、刺激に反応しないように止めた瞬間感じるときの身体違和感を探る即情緒安定化のための身体感覚化法で、特にADH気質の方にはお勧めです。

いつでも、どこでも、瞬時に、身体違和感を身体良好感に変える技法を身につけ、習慣化できることで、明るく、穏やかで、前向きな人生を生きていきませんか。

### 当日のプログラム概要

- 導入レクチャー
  - ①自己紹介
  - ②テーマについて
  - ③アイスブレイキング
  - ④SAT法とは
  - ⑤身体感覚化法とは
- 公開SATセラピー
  - 突然受ける刺激に対する、クイックなセルフセラピー体験
- 質疑応答（感想シェア）

## 第4の扉「理由のわからないこだわりをとる」

担当インストラクター 中嶋一恵 健康心理療法士®（筑波大学発ベンチャー株式会社SDS SAT療法センター）

テーマ：理由のわからないこだわりをとる—SAT 祖先光景イメージ法



普段なぜか怖いイメージ、怒りのイメージ、あるいは悲しいイメージがでてきたり、悪夢を見ることはありませんか。また理由はわからないのに、自分が幸せでないほうが安心、哀れな人を見ると無性に助けたくなる、同じような問題がよくおこる、何かに集中していないと落ち着かない…などなど、自分の意思ではコントロール

ができずに悩んでいることはありませんか。

これらは、祖先から世代間伝達してくる理由のわからないこだわりが起こしています。祖先由来のこだわりは、祖先が体験したイメージであり、身体の違和感として存在しており、SAT療法では、祖先細胞が存在していて、伝達していくと考えています。この身体違和感とは特定の刺激により、身体違和感により祖先のイメージがフラッシュバックするのです。その結果、いつも不安と恐怖のなかにおいて、意識としては辛いので観念で思考してしまい、問題解決脳である右脳を使うことができず、妄想の世界に入り、答えを出すことができなくなります。つまり、左脳で観念思考することで、問題解決ができず動けない状態になっているのです。

SAT 祖先光景イメージ法の扉では、この身体記憶している祖先のイメージを恐怖感なくうまく出して対処していく方法を体験していただけます。祖先由来のこだわりの理由がわかり、身体記憶している祖先の悪いイメージを良いイメージに切り替えていくと、もっと自分のなかにあるひらめき（右脳）を使えるようになり、人生は幸せになります。一緒に、理由のわからないこだわりの理由をひも解いてみませんか。

### 当日のプログラム概要

- ①自己紹介
- ②テーマについての紹介
- ③SAT療法における祖先光景イメージのとらえ方
- ④理由のわからないこだわりチェック、気になる家族スケール（父母）チェックの記入
- ⑤祖先光景イメージ法①の実施（全員）
- ⑥気になる家族スケール（両親）チェックの再記入
- ⑦祖先光景イメージ法②の実施（モデリング1名）
- ⑧理由のわからないこだわりチェックの再記入
- ⑨危機イメージ解決法の説明
- ⑩質疑応答・感想シェア

## 公開SATセラピーについて

- ・進行の都合により、各セッション【40名】の定員を設けております。教室移動はできません。
- ・録音、録画、写真撮影、SNSへの投稿等はできません。
- ・公開SATセラピー参加者は9月22日10：00～の基調講演に出来るだけご参加ください。
- ・ご参加いただくセッションは、申込書と振込の確認ができた方から先着で確定します。
- ・大会参加申込書には第3希望までご記入ください。
- ・参加が確定したセッションは9月中旬に発送する参加登録証に記載してお知らせいたします。