

困窮体験が促す本当のライフキャリア形成

-SAT 表情再脚本化イメージ法による支援-

Does SAT Re-scripting Expression Imagery Enable Us to Overcome Unendurable Hardships toward True Life Career ?

宗像恒次

Tsunetsugu Munakata

要旨

私たちの多くは、人類、種族、家系の先祖から世代間伝達したサバイバル脚本に基づき、周りの状況を見ない、聴かない、感じない、考えない、かかわらないとか、他を威圧することがあっても、社会的ライフキャリアの方をより豊かにする人生を送っているかもしれない。その人生物語では、自分の人生の主人公として自分を愉しみ、また大切な自分の相手役をよく見て、よく話し合っ、よく考えてかかわり、お互い助け合っ、人生を送る個人的ライフキャリアは犠牲にされやすい。自分の本当になりたいことが否定されていて、自分の愉しみを失い、孤立し、常に焦りが付き纏い、ストレスが蓄積しやすい。そのストレスを放置して頑張ると、結局は身体化して、回復しそうでない不治の病をつくる。あるいは自分では自らをコントロールできない嗜癖行動を生み出す。時に法や慣習からの社会的逸脱をつくりだし、厳しい社会的処遇を受けるかもしれない。こうして「困窮体験」に遭遇するかもしれない。そのようなとき、どのようにSAT 表情再脚本化イメージ法を用いて、祖先から養育者などに世代間伝達された顔、声、動作の表情脚本を笑顔、穏やかな優しい声、凛とした動作に変え、それを象徴する絵や写真や仏画など代理表象を用いて、養育者等の報酬系表情イメージの頻回刺激をおこなえば、自己イメージが改善し、良好なウェルビーイングを得るかに言及し、その結果を示唆するがん患者への介入研究にも言及した。

キーワード：人生物語 (life story)、社会的ライフキャリア (social life career)、個人的ライフキャリア (personal life career)、サバイバル脚本 (survival script)、愛情脚本 (love script)、自己イメージ (self-imagery)、困窮体験 (unendurable hardships experience) ウェルビーイング (well-being)

1 ひとは物語りをつむぐ

1) 人生物語の主人公

ひとは10の29乗個の原子数からなる物質で構成される存在であり、また60兆個の細胞からなる多細胞生物としての存在である。と同時に、人ひとりひとりが固有な人生物語を生きる存在である。なぜなら、ひとは目や耳など感覚器から環境を捉えるが、常に情報不足分を「過去からえた情報」を用いて解

釈して知覚するからである。たとえば、地平線を見るとき、丸い地球を実際見たことがなくとも、地球は丸いという過去からえた情報で解釈して知覚している。形態知覚ならまだ一致しやすいが、好みや評価などを含めた解釈になると、個々人はまったく同じ環境を知覚していても、それぞれが過去の情報にもとづいて評価して解釈するので、たとえ同一の環境であっても、過去から得た情報からそれぞれ別の固有の人生物語の世界の中で生きることになる(宗像、2006)。その固有の物語の中で、個々人は自分の人生物語の主人公 STAR である。人生物語の登場人物は自分を主人公として相手役 PARTNER と脇役 SUPPORTER で構成される。場面、場面によって異なるが、相手役は親、きょうだい、仲間、配偶者、子どもなどであり、それに付随した脇役によって物語が展開する。

筑波大学大学院 ヒューマン・ケア科学専攻
ヘルスカウンセリング学分野

ヘルスカウンセリング学会長

連絡先：宗像恒次

〒305-8577 茨城県つくば市天王台 1-1-1D511

宗像恒次研究室

E-mail : munakata@hcs.tsukuba.ac.jp

2) 愛をもとめる人生から愛を始める人生へ

人生物語の主人公である自分は、幼いときの相手役としての母、あるいは父がいることが多い。思春期からは恋人も相手役に加わるかもしれない。その相手役の喜ぶ顔が見たくて、期待に応えようと他者報酬追及の人生物語を始めるかもしれない。何が期待されるのかは主人公の自分が、過去に得た情報で解釈し、相手役、脇役を巻き込みながら、自分の人生物語を固有の解釈で構築したものである。やがて親という相手役と距離を置きながら、自然な自分を出しても、安心して自分を愉しめ、自分を発揮できる相手役、たとえば配偶者をみいだすかもしれない。

自分を出しても、脅威のない相手役がいて初めて、自分の人生を愉しめる自己報酬追求の人生物語が始まる。そうした人生物語を経て、子どもを相手役として、かれらの成長することを無条件に喜ぶ愛の人生物語を始めるかもしれない。

しかし大人になっても、幼いころの相手役の母、あるいは父の期待に応えようとする他者報酬追及の人生物語があまりにも重きを成し、癖となり、自分を愉しむ余裕のない人生物語が続ける人もいる。

ところで、親になって初めて、自分を安心して出せ、自分を発揮できる相手役として自分の子どもに期待するとケースは多いかもしれない。すると子どもはどうなるのだろう。かつての親と同じように、子どもは親にどうしたら喜んでもらえるかに関心を持ち、自分を犠牲にしても、イイコの人生物語を再現することになるだろう。

2 ライフキャリアをつくる人生脚本

1) 社会的キャリアと個人的キャリア

ライフキャリアとは、このような個々人の人生物語をつくる経歴と進路からなる人生コースを意味する。一般にキャリアというときは、「社会的ライフキャリア」を意味し、社会的な人生コースを示すものである。キャリアは社会的にどのような経歴と進路を辿るのが自他ともに理解しあえる情報源である。それをういて職場選択、人事配置、配偶者選択など、社会的な生活にかかわるコミュニケーションを行っている。社会的ライフキャリアは、社会的資源配分のために社会的に開示され、経歴と進路の豊かなひとはそのキャリアが物質的豊かさを実現させるコミュニケーション・ツールとなる。

他方、社会的には開示されないかもしれないが、個々人の人生物語の主人公だけが知る、あるいは限られた登場人物だけが知る「個人的ライフキャリ

ア」というものがある。個人的ライフキャリアは、主人公の人生満足感や幸福感からなるウェルビーイングに最も影響を与えるものである。主人公はパートナー役や脇役としての家族、親族や、あるいは職場の上司、同僚、部下との人間関係によって、人生満足感や幸福感や心身健康感を示すウェルビーイングが決定されている。

人間関係とは、人格を認めあう関係であり、また人格を愛し合う関係である。いいかえれば、「愛されたい、自分を愛したい、人を愛したい」という心の本質的欲求を充たしあう関係である。その人格も心の欲求の見通しこそが人の喜び、不安、恐れ、怒り、悲しみからなるウェルビーイングをつくりだしている。

2) サバイバル脚本と愛情脚本

主人公のウェルビーイングを決める心の欲求の充足の見通しについての知覚は、知覚のための情報不足分を常に「過去からえた情報」を用いて解釈して捉えている。主人公が状況を解釈したり、知覚するための過去の情報は、人類、種族、家系の遠い先祖から世代間伝達した情報である。この過去の情報は単体の情報ではなく、複数の情報が物語として体系化しており、それが主人公の人生物語を紡ぐ脚本となっている。

人生脚本には、大きく二つある。ひとつは、人生物語の主人公がまわりの状況を「見ない、聴かない、言わない、感じない、考えない、かかわらない、威圧する」戦略で生きる脚本である。助け合うこと、愛し合うことはあきらめて、孤立しても自分だけは生き残ろうとする「サバイバル脚本」である。

たとえば、その脚本を採用するのは、周りからのさらなる攻撃を回避するために被害者、敗者、苦勞者、病者、ヘルパー、救援者、イイコ、逃避者、強者などの社会的擬態を装うことに安心感をえるためである。これは、昆虫、魚類、両生類、爬虫類などではよく用いる擬態と似ており、死んだふりや保護色などの隠蔽擬態や、毒々しい色で装う攻撃擬態とその機能はほぼ同じである。ほとんどの現生人類は、このサバイバル脚本を採用しているとわたしは思う。

もうひとつは、サバイバル脚本の対極にある「愛情脚本」である。まわりの状況をよく見て、聴いて、感じて、考えて、言って、かかわり、他と助け合い、自分を愉しみ、ひとびとがお互いをつなぐ方略である。つまり、「愛されたい、自分を愛したい、人を愛したい」という心の欲求を充たしあう方略である。

この方略は、心の欲求の充足の見通しを保ちやすく、希望、充実、満足、成長、感謝、共感、尊敬、使命感、愛おしさ、決意、意欲、興味、感動、愉しさ、自信、達成感などの良好なウェルビーイングを生成させやすい。

だが、大多数の人々の人生脚本は、サバイバル脚本であるため、隠蔽擬態や攻撃擬態をとり、イイコ、被害者、敗者、病者、逃避者、隠遁者、ヘルパー、救援者、強者、威圧者、権威者、権力者などの社会的に装うことで安心感を得ている。そこでは、認め合うことや、助けあうことはあきらめ、孤立しても、最後は自分だけは生き残ろうとする脚本である。見ない、聴かない、言わないで、自分の感情を感じないようにしたり、考えないようにしているので、当座のウェルビーイングは悪くはないとしても、結局は悲哀、寂しい、孤独感、無力感、不条理、怒り、悔しい、不満、敵意、嫌悪感、心配、気がかり、焦り、困難、恐れ、苦しい、つらさ、しんどいなどという不良なウェルビーイングに陥ることになるだろう。

3) 自己イメージがつくるウェルビーイング

イメージとは定義すると、目、耳、鼻、皮膚、舌、内臓などの感覚器から入力される感覚情報と、その情報にもとづいて自分の欲求を充足できて快感系（喜び）の感情になるのか、そうでないで不快系（不安、怒り、悲しみ、苦しみ）の感情になるのかを示す感情情報からなる心像である。たとえば、今「きれいなバラ」という知覚イメージを持っているとすると、それは目や鼻などの視覚、嗅覚からなる感覚情報と、それを見る、嗅ぐ、触れる行動を続け、自分の欲求を充足し、心地よさを感じるという感情情報からなっている心像をつくっている（宗像、2006）。

自己イメージとは、自分についてのあらゆる感覚器から入力される感覚情報と、自分が自分の欲求を充足する快感系の感情をえる存在なのか、不快系の感情をえる存在なのかを示す感情情報からなる心像である。いま自己を今振り返った時に、自己イメージはどうであろう？それは自分の外見や身体感覚や気持ちなどを捉える感覚情報とそれを評価する感情情報からなっている心像である。たとえば「凜としている」とか、「おどおどしている」とか、という自己イメージが存在するということである。

自己イメージをよく評価できる場合、気持ちは希望、充実、満足、感謝、意欲、愉しさ、自信を持ち、また身体感覚も良好で、ウェルビーイングが良い状

態といえる。

その反対に、気持ちが悲しい、寂しい、孤独感、無力感、悔しい、不満、敵意、嫌悪感、気がかり、焦り、恐れ、苦しさをもち、身体感覚も不良な場合は、悪い自己イメージを持っているといえる。

4) ストレス脚本とリラックス脚本

自己イメージは、たえずゆらぎながらも一定の傾向やパターンという持続性を持った情報様態が存在する。なぜなら一定の自己イメージをつくりだすのは、自己に対する思い込みがあり、その思い込みが次の自己イメージをつくりだす脚本となり、それが持続するためである。この一定の持続性を持った情報様態をつくりだす自分についての思い込みを自己イメージ脚本とよぶ。

自己イメージ脚本には、不快系の感情をつくりだすものとして、自分の感情表現を抑制する自己抑制型、周りの察しを求め、それが叶わないと怒り、悲しみ、不安を溜める対人依存型、自分の問題を直視したり、考えるのを回避する問題回避型、自分のことを他人事にみて、自分の問題にもかかわらない自己解離型、自分を我慢させやすく、自分の気持ちを感じられない感情認知困難型、自分をよく評価できない自己否定型などがある。これらパターンにはそれぞれの自己イメージの思い込みの度合いを測る信頼性と妥当性のある心理尺度がある（宗像、2006）。

ところで、これらの不快感をつくりだす自己イメージ脚本は、すべて先に述べた「見ない、聴かない、言わない、感じない、考えない、かかわらない、あるいは威圧して」生き残るためのサバイバル脚本であることに留意したい。そのサバイバルのための自己イメージ脚本に基づく認知や行動は、不快感情のみならず、身体不調や、自分でコントロールできない行動の存在が示す不良なウェルビーイングをつくりだしやすい。

たとえば、自己抑制型の自己イメージ脚本を測定する尺度項目には、「自分は気持ちを抑えてしまいやすい方である」という項目があるが、自分の気持ちをもし抑えないとどのような感情が生まれますかと聞くと、「不安」という。それを心の声にするとうなりますかと問うと「どう思われるだろうかとか、こわい」という。では閉眼し、その心の声を繰り返すとどのような身体感覚になりますかと問うと、「肩が張る、心臓ドキドキ、呼吸が苦しい」という。だから気持ちを言わないと安心感をもてるという行動感覚が形成される。

つまり、ひとに自分の気持ちを伝えようとする、

肩が張る、心臓ドキドキ、呼吸が苦しいという、いわば徒競走まえ並みのノルアドレナリン量が分泌され、心臓が拍動し、骨格筋の緊張する人は、自分の気持ちを言うことはできないだろう。これは「恐怖の条件付け」がされているからである。

この緊張がもし毎日の日常ならたとえ無自覚でも、血流障害が生じ、肩の凝り、頭痛、冷え、不眠など交感神経緊張症をもつことになる。その不快感は、過食、飲酒、喫煙、セックスなどで代償する嗜癖行動をつくる。またその緊張症の度合いが強まったり、持続することは、大量のアドレナリンの受容体刺激で、白血球の中の顆粒球を異常に増多させ、顆粒球の放つ大量の活性酸素で消化器性潰瘍などをつくる。活性酸素の暴露が長期間持続することで動脈硬化がすすんで、脳血管系障害や心臓動脈性疾患などになったり、また遺伝子を損傷させ、悪性腫瘍が生じる(宗像、2006; 宗像、小林、2007)。

換言すると、「見ない、聴かない、言わない、感じない、考えない、かかわらない、あるいは威圧して」生き残るためのサバイバル脚本とは、ストレス脚本であり、実は病気脚本であることに気がつくだろう。

その反対として、まわりの状況をよく見て、聴いて、感じて、考えて、言って、かかわり、他と助け合い、自分を愉しむ愛情脚本としての自己イメージ脚本である自己表現型、対人自立型、問題解決型、支援訴求度、自己集中型、自己肯定型などはリラックス脚本であり、健康脚本となることであろう。

3 リラックス脚本にかえるイメージワーク

1) 養育者の嫌悪表情がつくるストレス脚本

前述したように、ストレス脚本となる自己抑制型などの自己イメージ脚本は、神経心理学的には恐怖の条件付けがある。恐怖に条件づけられた自己イメージ脚本は、大脳神経科学から見れば、嫌悪系反応を代表する大脳神経ネットワークのシナプス結合パターンである(宗像、2006)。すなわち、緊張動作や緊張顔などの環境刺激に対する感覚器による知覚情報が扁桃体の外側核に伝達され、中心核の反応としての「恐れ」などの情動をつくりだし、視床下部反応として肩の張りなど身体感覚をつくりだす一方で、帯状回前部反応として「こわい」などという心をつくり、大脳基底核反応をへて運動を出力として「すくみ」行動を形成する(図1)。首痛、肩こり、頭痛などはこのすくみ行動を持続している結果ともいえる。

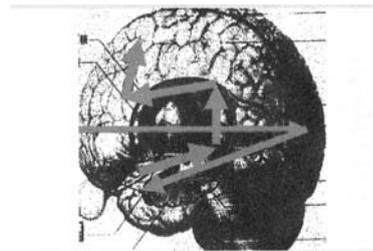


図1 大脳神経ネットワーク

ところで、ストレスをつくりだす自己イメージ脚本にみられる恐怖の条件付けは一体どのようなものにつくられたのであろうか? 恐怖の条件付けが解消されない限り、ウェルビーイングを実現する行動に変容することは不可能である。如何に聴く力、主張力を担うスキルを身につけても、緊張動作や緊張顔などの環境刺激に遭遇するとき、恐怖の条件付けが強力にある限り、すくみ行動が生じるからである。

恐怖の条件付けの起源についての疑問に答える先行研究として、Mikuni et al.の研究(1995)によれば、雄仔ラットの恐怖の条件付けは妊娠母体内でのストレス刺激で成功するという。またVanden Bergh & A. Marcoenの研究(2004)では、胎児の感受性期間(12-22週)の母親の不安が小児期の情緒不安や心身症や多動性障害のような疾患・障害の素因となる(fetal programming hypothesis)という。奥富、宗像の研究(2001)では、因果分析の結果、家族が不和である、妊娠・出産期異常、我慢強い母、精神不安定な母、出産直前まで働く母、きょうだい、子供の流産、早死、家族が出産を望んでない、家族が流産を望んでいた、別の性を望まれた、妊娠を重荷に感じている母、母が病気を抱えていた、父の酒乱、暴力、父が家族を守らないなどの背景要因を持つ人が、ストレスを生みだす自己イメージ脚本を持ち、生涯にわたる心身疾患の保有率が高いものであった。また自殺企図をもつうつ病者のSATセラピーの臨床経験では、胎内死した多胎児のきょうだいであるケースは少なくなく、自分だけが生きていることを許されないという罪意識があるが、本能としては死ねないということで悩んでいる。双子の場合、片方が母体に再吸収されることがあり、双子の胎芽(受精後8週まで)は、40症例中13が再吸収あるいは流産で消えたという報告がある(Morgan, 1994)ので、多胎児の片割れの死は珍しいことではない。自殺企図を伴ううつ病の恐怖の条件づけには、胎内死するきょうだいを観察したPTSD体験による場合もあるだろう。

これらのことから推測すると、恐怖の条件付けは、最初は胎児期に生じたと考えるのが自然である。養育者の不安を示す顔の表情や音声に似た鍵刺激をもちいると、胎内期の恐怖が再現され、行動がすくみ、自分の気持ちを周りに表現する行動などストレス解消の行動がとれないストレス脚本に支配される。この証拠として不安の強い独立した成人が、実家に帰宅し、快適に過ごせる日数を想起したとき、とても短いことで、恐怖の条件づけが養育環境の中で生じたことを確かめることが出来るだろう。

母親の表情イメージの再脚本化

そこで、これから述べる **SAT 表情再脚本化イメージ法**を用い、瞑想法を伴うイメージワークで養育者が胎児であったときの胎内感覚イメージを良好にすると、養育者の顔の表情や音声は笑顔で穏やかな

声に改善する。そして、その顔に似た写真を携帯の待ち受け画面にのせ、毎回みるような頻回刺激を行うと、笑顔の養育者イメージをつくるシナプス結合が長期増強され、養育者の嫌悪顔や緊張声の記憶による恐怖の条件付けは、やがて解消することになる。大脳神経科学にもとづけば、恐怖反応をつくりだす扁桃体に inputs する神経細胞の軸策は1本であり、オンか、オフしかない。その神経細胞に inputs する数千を越す樹上突起への inputs において、親の顔や音声の記憶イメージは、養育期の貯蔵した良い養育者像と悪い養育者像との間で争いがある。どちらかより強力な方が扁桃体への inputs を決める。

そこで、笑顔の養育者イメージを写真などで頻回刺激を行うと、笑顔の養育者イメージの方が勝つことが出来、恐怖の条件付けは解消するのである。

では、これから表情再脚本化イメージの手順を説明しよう。

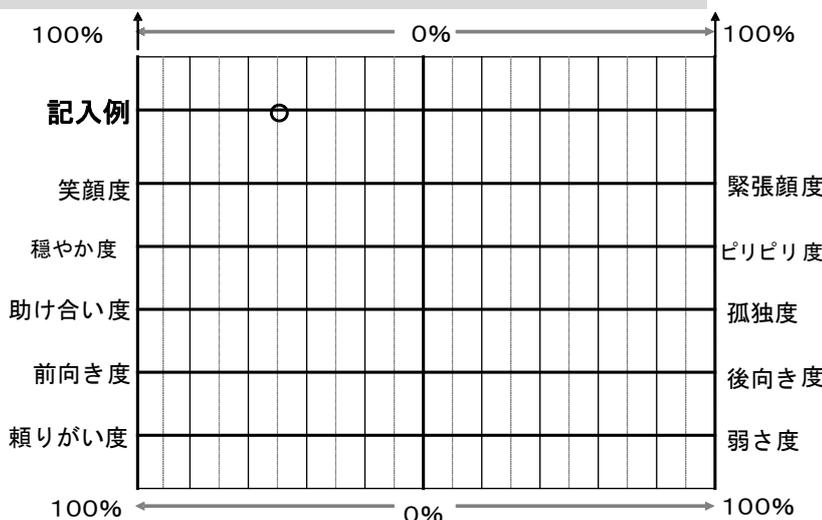
Q1. まずあなたはどのような自分になりたいかである、あるいはどのような行動をとりたいかである。人の評価はどうあれ、自分が満足できるような自己イメージ、あるいは行動をとれるような目標を設定する。今そうなれる自信度 % → 目標自信度 %

たとえば、穏やかな人になる、感謝のできる人になる、自信のある自分になる、気持ちが素直に言える人になるなどである。そして、現在の目標達成の自信度を記録し、目標とする自信度も書き、このイメージ法への動機づけをおこなう。

また表情アセスメントで、母親の嫌な顔や声や動作の表情の特徴をとらえる。

母親の表情アセスメント

母親の嫌な表情イメージを思い浮かべて下さい。
次の項目で、当てはまる表情のイメージを直線上の目盛りにつけて下さい。



* 普段の嫌な顔の表情は○印で、一時的に示す嫌な表情は△印をお付けください

そのとき、母親のいつもの表情記憶という普段の表情と、一時的に緊張する顔や死顔の記憶とかなど特殊な表情と2つのアセスメントが必要である

Q2. その普段の表情や一時的や特殊な表情と浮かべて閉眼すると、あなたは体がリラックスしますか？
あるいは頭が締め付けられる、肩が張る、心臓ドキドキ、胸が苦しい、息が苦しい、お腹が変、手足が寒い、全身緊張など身体感覚はどうなりますかと自分に問う。

一時的にも嫌悪な表情があるときは必ず緊張が生じる。つまりは恐怖の条件付けに関連するということである。

Q3. 母親が、その母親の子宮の壁と羊膜に囲まれた羊水の中に胎児として浮かんでいるイメージを持ち、閉眼して母親の顔、声、動作の表情を浮かべ、〇〇と、〇〇のような身体症状を感じると、胎内は温度、色、子宮壁、身体感覚など、どのように変化してきそうですか？ 該当するところ〇印をつける。

胎内イメージ 温度 (暑い、冷たい、)、あかるさ (暗い、明るい、)、子宮壁 (壁の収縮、壁遠い、壁硬い、)、
身体感覚 (呼吸苦しい、身体硬い)、その他 ()

Q4. その悪い胎内の感覚は、理想を言えば、胎児である母はそれぞれどのような胎内感覚を望んでいますか？
該当するところ〇印をつける。

温度 (暖かい?)、あかるさ (明るい?)、子宮壁 (広い、やわらかい?)、身体感覚 (安心、安楽?)

Q5. その理想の胎内感覚を閉眼してつくり、母親が大人になったらどのような顔表情の映像が浮びますか？
瞬間浮ぶその人の顔表情、声表情、動作表情の映像はどうですか？ () の中の該当する表情になりましたか？ 該当するところ〇印をつける。

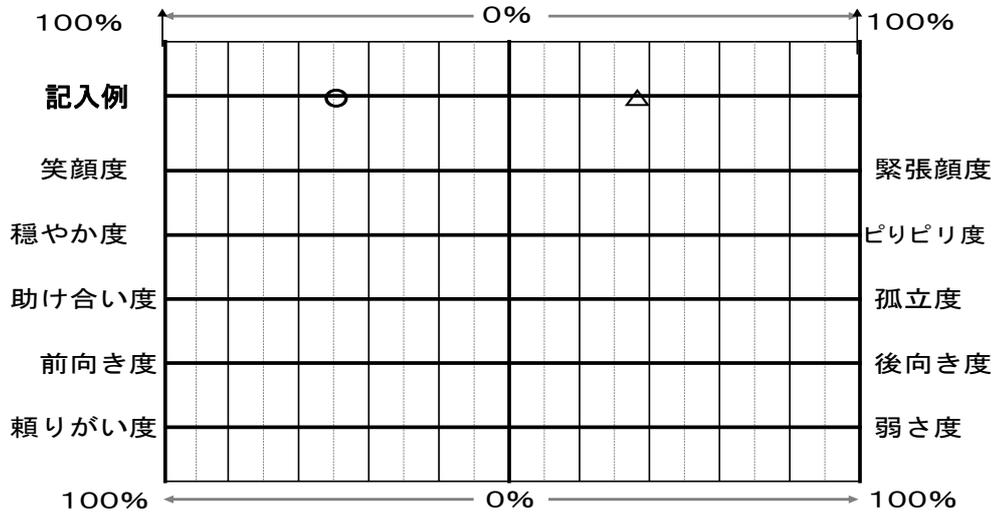
笑顔、穏やか、頼りになる、前向き、人と助け合う、その他 ()

又それはあなたの知っている有名人や知人でいうと、誰に似ていますか？ ひらめいたら名前を書いてください。名前が思い出せなければAさんとかいてください。

父親の表情イメージの再脚本化

父親の表情アセスメント

父親の嫌な表情イメージを思い浮かべて下さい。
次の項目で、当てはまる表情のイメージを直線上の目盛りに○をつけて下さい。



* 普段の嫌な顔の表情は○印で、一時的に示す嫌な表情は△印をお付けください

母親の場合と同じ、父親の場合も、いつもの表情記憶という普段の表情と、一時的に緊張する顔や死顔の記憶とかなど特殊な表情と2つのアセスメントが必要である

Q6. その普段の表情や一時的に緊張する顔や特殊な表情と浮かべて閉眼すると、あなたは体がリラックスしますか？あるいは頭が締め付けられる、肩が張る、心臓ドキドキ、胸が苦しい、息が苦しい、お腹が変、手足が寒い、全身緊張など身体感覚はどうなりますかと自分に問う。

良好な表情度が50%未満のときは必ず緊張が生じる。つまりは恐怖の条件付けに関連するということである。

Q7. 父親が、その母親の子宮の壁と羊膜に囲まれた羊水の中に胎児として浮かんでいるイメージを持ち、閉眼して父親の顔、声、動作の表情を浮かべ、○○と、○○のような身体症状を感じると、胎内は温度、色、子宮壁、身体感覚など、どのように変化してきそうですか？ 該当するところ○印をつける

Q8. その悪い胎内の感覚は、理想を言えば、胎児である父はそれぞれどのような胎内感覚を望んでいますか？ 該当するところ○印をつける。

胎内イメージ 温度(暑い、冷たい、)、あかるさ(暗い、明るい、)、子宮壁(壁の収縮、壁遠い、壁硬い、)、身体感覚(呼吸苦しい、身体硬い、)、その他()

温度(暖かい?)、あかるさ(明るい?)、子宮壁(広い、やわらかい?)、身体感覚(安心、安楽?)

Q9. その理想の胎内感覚を閉眼してつくり、父親が大人になったらどのような顔表情の映像が浮びますか？瞬間浮ぶその人の顔表情、声表情、動作表情の映像はどうですか？()の中の該当する表情になりましたか？該当するところ○印をつける。

笑顔、穏やか、頼りになる、前向き、人と助け合う、その他 ()

又それはあなたの知っている有名人や知人でいうと、誰に似ていますか？ ひらめいたら名前を書いてください。名前が思い出せなければBさんとかいてください。

2) 問題人の嫌悪表情がつくるストレス脚本

恐怖の条件づけは必ずしも本人の胎児期の恐怖体験の記憶に基づくものではないかもしれない。先行研究では、スタンフォード大学の報告で、うつ病の母親の脳波と赤ん坊の脳波は同期したといわれる。つまり、母親のうつ体験は赤ん坊のうつ体験となるということである。また脳には、ミラー神経細胞があり、相手の顔や声の表情信号を通じて、相手の脳と同じ部位の興奮が観察されるので、人は他者の嫌悪感の表情を見て、同じように嫌悪感を抱くことが報告されている。つまり、他者の感情は同期され、自分の感情となるということである。

個人的キャリアの中の主人公である自分の自己イメージは、人生物語の最初の相手役としての養育者の表情に同期するばかりでない。相手役や脇役としての配偶者、子ども、上司、同僚、友人、師、治療者等のうち、問題の人と気になった場合、本人にとって嫌な顔や声や動作の表情に同期し、自己イメージが揺らぐことがある。SAT療法の中の三世代再物語自己イメージ法をもちいた臨床経験からいえば、恐怖の条件付けは自分の恐怖体験だけではなく、他者の恐怖体験と同期するかもしれないものなのである。

受精卵の70~75%は、誕生することはないといわれる程、自分のきょうだいの胎内死のケースは多い。私たちの三世代である父親、母親、兄弟、子ど

もの各世代のきょうだいの中で、胎内死した人たちの生命喪失体験の情報は、おそらくは脳波や血流量などを介して、無自覚に母親に同期し、母親を起点として家族や親族間の嫌悪系の顔、声、動作の表情として、無自覚にお互い同期して伝達しあい、それぞれの人の自己イメージと情報混同するかもしれないのだ。

もちろん、同期する場合、本人の家族や親族間の嫌悪系の顔、声、動作の表情と関連しており、胎内死した人たちの生命喪失のコンテクスト(文脈)が類似している。たとえば、配偶者と自分が同じ、双子の片割れ死を体験しているとか。

私たちがテレビを見ていて、同じようなコンテクストが入力されると、同じような情動が噴出することがあるが、周りの人がみせる顔、声、動作の表情もいわばテレビ視聴の場合と同じ自らの感情を投影していることがある。

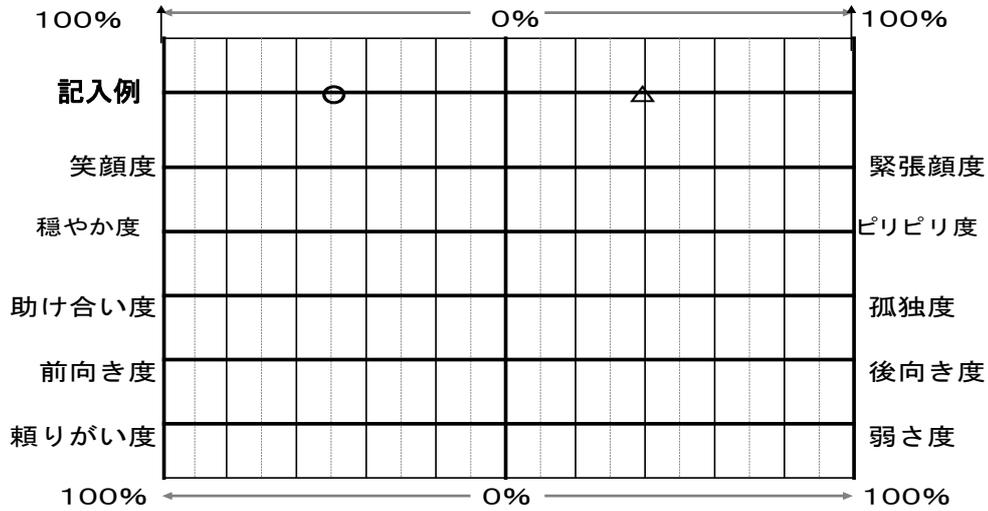
問題人の表情イメージの再脚本化

そこで表情アセスメントで、問題の人と感じた嫌な顔や声や動作の表情の特徴をとらえよう。そのとき、問題人のいつもの表情記憶という普段の表情と、一時的に見せた特殊な表情とが異なるとき、2つのアセスメントを区別することが必要である。

Q10. 現在や過去のなかで気になった問題の人の顔を浮かべ、その普段の表情や一時的に見せた特殊な表情と浮かべて閉眼すると、あなたは体がリラクセスしますか？あるいは頭が締め付けられる、肩が張る、心臓ドキドキ、胸が苦しい、息が苦しい、お腹が変、手足が寒い、全身緊張など身体感覚はどうなりますかと自分に問う。

現在や過去の気になる人（ ）の表情アセスメント

気になる人の嫌な表情イメージを思い浮かべて下さい。
次の項目で、当てはまる表情のイメージを直線上の目盛りに○をつけて下さい。



* 普段の嫌な顔の表情は○印で、一時的に示す嫌な表情は△印をお付けください

Q11. 現在や過去のなかで気になった問題の人の顔を浮かべ、その方の母親の子宮の壁と羊膜に囲まれた羊水の中にその方が胎児として浮かんでいるイメージを持ち、閉眼してその方の顔、声、動作の表情を浮かべ、○○と、○○のような身体症状を感じると、胎内は温度、色、子宮壁、身体感覚など、どのように変化してきそうですか？該当するところ○印をつける。

胎内イメージ

温度(暑い、冷たい、)、あかるさ(暗い、明るい、)、子宮壁(壁の収縮、壁遠い、壁硬い、)、
身体感覚(呼吸苦しい、身体硬い、)、その他()

Q12. その悪い胎内の感覚は、理想を言えば、胎児であるその方はそれぞれどのような胎内感覚を望んでいますか？該当するところ○印をつける。

温度(暖かい?)、あかるさ(明るい?)、子宮壁(広い、やわらかい?) 身体感覚(安心、安楽?)

Q13. その理想の胎内感覚を閉眼して作り、その方が大人になったらどのような顔表情の映像が浮びますか？瞬間浮ぶその人の顔表情、声表情、動作表情の映像はどうですか？()の中の該当する表情になりましたか？該当するところ○印をつける。

笑顔、穏やか、頼りになる、前向き、人と助け合う、その他()

3) 自己イメージの再脚本化

Q14. 閉眼して改善された笑顔の表情の人たちをすべて浮かべると、あなたの体験する胎内はどうなりますか？
そしてそのような胎内感覚を持ったあなたが大人になるとどのような顔表情、声表情、動作表情はどのようになり
そうですか？

温度（暖かい？） あかるさ（明るい？） 子宮壁（広い、やわらかい？） 身体感覚（安心、安楽？）

顔表情（笑顔？）、声表情（穏やか？）、動作表情（頼りになる？前向き？人と助け合う？）

Q15. 改善した養育者の表情を思い出し、その表情を定着するために、下記のうちどのように高頻度刺激
すればいいでしょうか。 ひらめきでお答えください。

1. 先ほどみたイメージに似た笑顔の写真を探す、あるいは写す、2. 似た絵・粘土像・彫刻などをつくる、
3. 似た有名人の顔写真を身近に飾る、4. 似た宗教画、宗教像を探す、5. その他（ ）

1. 身近に飾る、2. 携帯の待ち受け画面にする、3. PCデスクトップにおく、4. 手帳にはさむ
5. クリアファイルにはさみ、持ち歩く 6. その他（ ）

Q16. 望みの自己イメージになるためには、どのような中目標の行動（複数可）が必要になりますか？考
えないで、下記の中目標リストの中から、ひらめきで選び、左端の欄に○印をつけてください。 そ
の中で、出来そうもない項目は●印をつけてください。 ●印の項目の行動が出来るようになるには、ど
のような小目標の行動が必要になりますか小目標のリストに合うものに丸をつけてください。 そこ
にないものは、あなたが無理なくできる行動をひらめきで探し、（ ）に記入してください。 小目
標化には、①その行動や考え方が必要であることを意識化する、②それが出来るよう出来そうな場所で、
またそのような相手を前に練習する。③どうしたらできるか相談できそうな人を探し、連絡を取り、
支援を求めるしてください。そして実行自信度が80%になるように小目標化を徹底ください。

中目標リスト	小目標 (そのためには何をすればいいかを例を参考にひらめきで目標をたてる)	実行自信度 (80%以上にする)
マイナスの感情を脇に置き、しばらく様子を見る	まずは深呼吸し、思い込みをもっているかもしれないと思い、すぐ実行しないでしばらく様子を見る練習をする	%
だれかに自分の気持ちを聞いてもらう	「アドバイスは求めないで、話だけ聞いてくれる」という人を探す	%
毎日おだやかな気持ちで過ごす工夫をする	自然に触れる。楽しいことをする時間をこれまでより増やす	%
極端なストレス環境から離れる	そこを離れるとどういう気持ちになるか想像してみる。ストレス環境から離れる計画をたててみる	%
信頼のできる人と付き合う	信頼のできそうな人を思い起こし、その人とのつながりの仕方を見つける	%
「私はこう思う、こう感じる」と「私表現」で伝える	自分の言えそうな相手から、「私はこう思う」と言う練習をする	%
周りの強い反応にすぐ反応しない	状況判断にワンテンポおく。深呼吸をしてみる。そして穏やかに対処する	%
細かいことにとらわれすぎない	まず深呼吸し、「よくやったよ」と自分を許す心の声を作る。自分の好きなことをみつける	%
とらええず行動してみて、あとから考えるようにする	考えずひらめきを大事にし、ひらめいた行動でとらええず進めてみて、自分のしたいことを確かめる	%
自分と同じものを相手に求めない	人は千差万別と思う。そして「まあいいか」という心の声を口に出す	%
人によっては発言をそのまま受けとらず、割り引いて聞く	まず深呼吸をする。あまり生真面目に聞かない	%
周りの人に感謝し気持ちを伝える	感謝をメモや手紙に書いてみる。相手の人のよいところを探す	%
相手の気質に応じた対応を身につける	DNA気質コーチングを学ぶ。相手に共感する	%
自分の思いにあまりこだわらない	意見を言わず、その事柄から、あるいはその場から「スーッと離れる。「まあいいか」という心の声を口に出す	%
手紙やメールなどで自分の思いを伝える	察しを求めず、自分の思いを伝えることが必要と思う。意識して相手にメールやメモで言いたいことを伝える	%
筋のおとらないところや和の保てないところには、こだわらずにかかわらない	相手を許す心を持つ。相手に共感する。「まあいいか」という心の声を口に出す	%
自分の思いを周りに伝える	察しを求めず、伝えなければいけないという意識を持つ。外の世界も自分の世界の一部と思うようにする	%
意識的に相手と距離を置く	察して勝手に行動しないで、自分が察したことがしてほしいことかどうか相手に確認する	%
いやなことはとらええず断る	まずは「すみません」と言う練習をする。「身体がノーと言っている」とか言い方を工夫する	%
周りに協力してもらって進める	自分の許容範囲を現実的に検討し、無理なら手伝ってもらえるか頼む練習をする	%
思いついたことをすぐ実行せず、現実点検しながらする	決めた時と、行動する時を意識して時間的にズラし、冷却期間を設ける。異なる意見を持つ人の意見を聞く	%
好きなこと、楽しいことをする	何をしていると自分は本当に楽しいかに気づき、それを生活の中心にする目標をたてる	%
いろいろな人と交流する	じこもらないで、気の合う人から付き合う。趣味を共有できる人から付き合い。上手に私表現できることを練習する	%
自分の大切な人が、どうしたら満足するか、幸せになるかを考える時間を増やす	一日のうちで、いつ考えるか時間を決める。愛するには時間を増やす必要があることと意識する。	%

Q17. すべて終了して、今の自分自信度をお答えください？ %

Q1. でチェックした自分自信度からどのくらい向上しましたか？ 向上しない場合は、最初からもう一度手順に間違いがないかチェックし、正しい手順のそってください。それでもうまくいかないなら、ヘルスカウンセリング学会のホームページを開き、SAT療法センターの予約をお取りになってください。

4) SAT 表情再脚本化イメージ法介入の効果分析
平成 20 年 11 月から平成 21 年 3 月まで、がん体験者とサポーター（家族、友人など）のためのストレスマネジメント講座（1 回 4 時間、計 6 回）を開催した。参加者はがん体験者 6 名、サポーター 14 名、そのうち継続的に参加したがん体験者 5 名とサポーター 5 名の計 10 名（50.7±8.9 歳、男性 5 名、女性 5 名）で、両親の表情に関する表情再脚本化イメージ法介入後、介入前に比べ、Wilcoxon の符号付順位検定の結果、状態不安 ($z = -2.38, p < .05$)、感情認知困難度 ($z = -2.53, p < .05$)、自己抑制度 ($z = -1.96, p < .05$)、自己憐憫度 ($z = -2.2, p < .05$) が有意な低下を示した。また免疫力を示す唾液中の分泌性 IgA に有意な改善 ($z = -2.1, p$

$< .05$) がみられた。すなわち、本表情再脚本化イメージ法介入は、免疫力の改善、不安改善、またストレスの蓄積性の高い感情抑制、感情認知困難、自己憐憫をつくる行動特性が改善し、ストレス耐性を高める効果がみられたのである(宗像他、2009)。

4 おわりに—私たちはなぜ学び、生きるのか

人類、種族、家系の遠い先祖から世代間伝達したサバイバル脚本に基づき、如何に見ない、聴かない、感情を感じない、考えないようにしたり、また自分の問題を他人事としてみても、結局は心のストレスは放置すると身体化して、疼痛や難病をつくりだす。あるいはそのストレスが行動化し、自分では自分を

コントロールできない嗜癖行動を生み出す、あるいはまた法や慣習からの社会的逸脱をつくりだし、厳しい社会的処遇を受けるかもしれない。

自分自身があるいは自分の親しい人が難病に陥り、あるいは社会的逸脱によって、社会的に距離を置かれたり、拒絶されたり、差別されたり、また孤立するような絶対絶命の出来事、すなわち「サバイバルできない困窮体験」に遭遇するかもしれない。

このようなとき、はじめて自分はなぜ生きているのか、その自分の生きる意味を問うだろう。自分の「生きる意味」を問いはじめたとき、SAT との出会いがあるといいなと思う。SAT セラピストとして、ひとの生きる意味が何か、ともに理解し、また人生の素晴らしさに感動でき、この世に生を受けたことに感謝でき、幸せだなあと思えるときは、至高の瞬間である。

参考文献

1. Bea R. H. Van den Bergh & Alfons Marcoen: High Antenatal Anxiety is related to ADHD Symptoms, Externalizing Problems, and Anxiety in 8-and9-years-olds, *Child Development*, 75(4): 1085-1097 (2004)
2. Elaine Morgan: *The Descent of the Child- Human Evolution from a New Perspective*, Souvenir Press Ltd., London (1994)
3. 奥富庸一・宗像恒次: 胎生期・周産期・乳児期の心的外傷イメージと心身健康の共分散構造分析、ヘルスカウンセリング学会年報, 7:130-135 (2001)
4. Mikuni et al.: Effects of prenatal stressful stimuli on serotonin content in the hypothalamus and pituitary-adrenal response to conditioned fear stress in adult offspring. *Serotonin in the Central Nervous System and Periphery* (Takeda, A. & Curzon, G. eds.), 81-87, Elsevier Science (1995)
5. 宗像恒次: SAT 療法, 金子書房, 1-247 (2006)
6. 宗像恒次・小林啓一郎: がんの SAT 療法, 春秋社, 1-226 (2007)
7. 宗像恒次、橋本佐由理、樋口倫子、中嶋一恵、村上桐子: 筑波大学学際系学内プロジェクト研究成果報告書(2009)