

- 1 SAT 行動変容支援カウンセリング法

2009年 c宗像恒次

Q1. 行動変容したい具体的な行動は、何ですか？

それができると、人に認められますか、それとも周りの評価は関係なく、自分が満足しますか？
自己信頼欲求を満たすような、行動目標に設定してください。

具体的行動

現在、行動変容の自信度は何%ですか？それを何%にしたいですか？

現在の実行自信度 % 目標の実行自信度 %

Q2. その行動変容を妨げる気持ちの背後には、どのような感情がありますか？（表A参照）

気持ちの背後にある強いマイナス感情の内、一番強いものを表Aから選んでください。

Q3. Q2 で選んだ感情をイメージし、その感情を象徴するような

声のつぶやき（心の声）を教えてください（複数可）（表B参照）

Q4. このような感情と心の声は、ときどき自分の中でフツと起こり

ますね。一般的にどのような鍵状況の時ですか？（複数可）（表E参照）

Q5. [心傷風景法] [目を閉じてください]

これからいうことで、フツと浮かぶ過去の具体的な出来事やイメージを教えてください。

決して考えないで下さい。このようなことは関係ないのと思うことでもいいです。

それは、4歳の頃や小学生時代のこともかもしれません。

「(Q4の回答)の状況の時、(Q3の回答)の心の声で、(Q2の回答)の主な感情を持つ自分がありますね」

「フツと浮かんだことはなんですか」、**思い浮かぶまで、何度も繰り返しますので、浮かんだらおっしゃってください。**

(フツと浮かんだ風景よりも年齢の低い頃にも、鍵状況と心の声と合う風景はないですか？をチェックする。

人格の基本が形成する10歳以下の風景を選んでください。複数あれば複数の心傷風景に再解決イメージ法を用いてよい)

*フツと浮かんだ心傷風景に養育者が登場していない場合、養育者(特に母親)がそのときの子どもの心傷的事件について気づいていましたかについてたずねてください。

Q6.〔再解決イメージ法〕その場面のとき何歳でしたか？

歳

〔目を閉じてください〕

その光景の時間から、時間を過去にもどし、無条件に配慮されてその光景をさけられるようになるために、養育者の遺伝子をつくる原子が遠く宇宙で出来る素粒子時代にまでもどり、黄金色・黄色・クリーム色・グリーン色・オレンジ色・ピンク色の暖色系の宇宙光イメージのうち、どの色の光に守られてつくられればいいですか？

まず母親は何色の光がいいですか、ひらめきでお答えください(複数可)？

ではその色の光に守られて母親の遺伝子を構成する原子がつくられ、その母の祖先から母親の時代までその光で守られてくると、母親はどのような顔の表情になっていますか？では父親はどの光の色がいいですか？その光に守られていると、父親の顔の表情はどうなっていますか？その二人の表情であると、先ほどの光景はどのようになりますか？(映像を作って安心しました？)

父	黄金色・黄色・クリーム色・グリーン色・オレンジ色・ピンク色・() (複数可)
母	黄金色・黄色・クリーム色・グリーン色・オレンジ色・ピンク色・() (複数可)

父	笑顔で笑っている・穏やかでいる・愉しそう・その他() (複数可)
母	笑顔で笑っている・穏やかでいる・愉しそう・その他() (複数可)

* 原子をイメージしにくい方の場合、病院での検査で見るMRIの画像は、わたしたちをつくる水素の原子核をみていると説明する。素粒子がイメージしづらい方には、オーロラは素粒子である電子がイオン化した原子から遊離している姿ですと説明する。

そのような宇宙光イメージ法によって、 で変化した安心できる表情の両親に育てられたら、自分はどのようにかかりますか？その自分ならその光景に対しどう対処し、どのようになっていますか？ ひらめいた方法で眼をつぶって映像化してください。映像をつくり終わったら教えてください。(映像をつくってよい感情になりましたか？)

実際は、その光景が回避できなかった訳ですが、**周りが無条件にどうしてくれれば、心や魂が救われますか、**ひらめいた方法で眼をつぶって映像化してください。

映像をつくり終わったら教えてください。(映像を作ってよい感情になりましたか？)

では最後に、周りがどうであれ、開き直って、**自分の力でなんとしてでも、その当時、その光景の危機を克服するにはどうすればよかったですか、**ひらめいた方法で眼をつぶって映像化してください。

それは必ず**自分が愛され、自分を満足させ、まわりに感謝している映像**にしてください。

(映像をつくり、自信のある自分になったら教えてください？)

これが終わって、自分に対する自信度は何% (100% = 最大) になりましたか？

自分自信度 % (80%以上にする)

その過去の考え方や行動と、あなたの日ごろの考え方や行動の仕方に**共通するところ**はありませんか？

ひらめいたことを教えてください。

またその行動によって、過去に**どのようにして**養育者を注目化させ、近接化させ、愛着を得て自分を安心化させていたのでしょうか（複数可）？

では今は**誰をどのようにして**注目化させ、近接化させ、愛着を得て自分を安心化させているのでしょうか？

父（父代わり）	1. 我慢する	2. 反発する	3. 世話をする	4. 病気をする	5. 周りの評価を得る	6. その他（ ）
母（母代わり）	1. 我慢する	2. 反発する	3. 世話をする	4. 病気をする	5. 周りの評価を得る	6. その他（ ）
今は（ ）に	1. 我慢する	2. 反発する	3. 世話をする	4. 病気をする	5. 周りの評価を得る	6. その他（ ）

Q7. ではこれから過去と同じような嫌な気持ちを持たないよう、今後どのような自分になればいいですか？

ひらめいたことを教えてください。 下記の各表から大目標、中目標の番号を印をつけて選んでください〔複数可〕。

(1) () という自分になっていく必要がある（大目標）下記の中から選んでください。

1. 前向きに積極的な自分	2. 自分の思いや気持ちを素直に伝える自分	3. 穏やかな自分
4. 自分に自信のある自分	5. 明るい自分	6. その他（具体的に ）

(2) それらの大目標を実現するために、下記の中から中目標として該当する行動を3つ以内ひらめきで選んでください。

1. マイナスの感情を脇に置き、しばらく様子を見る
2. だれかに自分の気持ちを聞いてもらう
3. 毎日おだやかな気持ちで過ごす工夫をする
4. 極端なストレス環境から離れる
5. 信頼のできる人と付き合う
6. 「私はこう思う、こう感じる」と「私表現」で伝える
7. 周りの強い反応にすぐ反応しない
8. 細かいことにとらわれすぎない
9. とりあえず行動してみて、あとから考えるようにする
10. 自分と同じものを相手に求めない
11. 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
12. 周りの人に感謝し気持ちを伝える
13. 相手の気質に応じた、対応を身につける
14. 自分の思いにこだわらない
15. 手紙やメールなどで自分の思いを伝える
16. できること、できないことを見極める
17. 自分の思いを周りに伝える
18. 意識的に相手と距離を置く
19. いやなことはとりあえず断る
20. 周りに協力してもらって進める
21. 思いついたことをすぐ実行せず、現実点検しながらする
22. 好きなこと、楽しいことをする
23. いろいろな人と交流する
24. 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
25. その他〔 〕

(3) 次に、(2) で選ばれた中目標を、それぞれ無理なく実行できる実行自信度 80%以上の具体的、現実的、期間限定、測定可能な小目標について、目標化リストの中の小目標の例を参考にしながらひらめきでお答えください。 の行動を意識するようにする、 の行動を にためす、 の行動を を相手に練習するなどすると、小目標化しやすい。

	実行自信度	%
	実行自信度	%
	実行自信度	%

すると、ストレス度は何%になりますかと書く。 ストレス度 %
 ストレス度が 30%未満にならないときは、30%未満になることを妨げているものは何ですか、ひらめいたことをお答えくださいと言い、そのことに対する解決のための小目標を追加してもらい、再度ストレス度を確認する。

追加	実行自信度	%
----	-------	---

ストレス度 %

Q8 . 相手のいったことが、「自分だったらできないな」と本当に感動したことを言う感動法、あるいは 共感したことだけを述べる共感法か、いずれかを選んで下記の要領で実行する。そして感動法、あるいは共感法の実施後の気持ちを聞く。

***感動法は、自分は はとてもできないが(自分がとてもできないことを示す自分の具体例を述べる)、あなたは ができるのでとても感動したと実感こめて言う。**

***共感法は、自分も同じよう の体験があるが(同じような自分の具体例を述べる)、あなたの体験はとても共感できずと実感こめて言う。**

プラス感情になったら、終了。	ストレス度	%
----------------	---	---