SATイメージ療法の考え方と特徴（パート１）

宗像恒次　筑波大学名誉教授、SAT法開発者

１．SATイメージ療法とは？

SAT法は、質問法・傾聴法・回答法・イメージ法などがすべて構造化された（Structured）方法で構成され、集中型モードである観念思考よりも、非集中型モードとしての直感思考（Association）を重視した再現性のある結果を得る技法（Technique）である。

SAT法は、コミュニケーション法、コーチング法、カウンセリング法、グループカウンセリング法、イメージ療法、情動認知行動療法、ソーシャルスキル法と、幅広い領域において直感思考を重視した世界の中でも独自の技法を展開している（宗像、2006, 2007）。

なかでも、SATイメージ療法では利用者が自分の問題（悩み、トラウマ、ストレス、不快気分、痛み、症状など）を語らなくても秘密のままでそれらを身体感覚化法（風景法、心の声法、比喩法など）で身体違和感に還元し、各種SATイメージ技法（光イメージ法、代理顔表象法、光景イメージ法など）を用いられることでその身体違和感が身体良好感に変更され、本人がそれら問題に関する思い込みや妄想やこだわりを解き放たすことで、自ら問題を解決することが促される技法である。換言すると、SATイメージ療法は問題となるストレス源をなくすアプローチではなく、ストレス（歪み）からの復元力であるレジリエンスを高めて本人が自ら問題を解決することが促される技法である（宗像、2017）。

２．SATイメージ療法の基本的考え方

１）ストレス源をなくすのではなく、レジリエンスを高めるアプローチ

球体に外力を加えると、歪みを生じるが、この歪みがストレスと呼ばれ、歪みをつくる外力がストレス源である。球体には元来もとの形に戻ろうとする復元力がある。この復元力がレジリエンスと一般に呼ばれる。

SATイメージ療法は、歪みをつくるストレス源である外力をなくそうとするより、歪みが生じても、復元できるレジリエンスを高めようとするアプローチである。ストレス源をどのように変化させたいのかとか、それを消去するにはどうしたらいいかというところに関心をもたない。どのようなストレス源があっても、レジリエンスをあげることでストレスを解消しようとするところに関心がある。

レジリエンスという復元力は意識的レベルというよりも無意識レベルで決定されているところが大きい。SAT法は自らコントロール出来ない無意識を自らコントロールできるように促すレジリエンス技術である。SAT法では、その無意識は身体違和感と捉えられ、身体違和感を消去できれば、レジリエンスを回復して自分で自分をコントロールできるようになると考えられている。すなわち、SATイメージ療法からみたレジリエンスとは「ストレスを無意識につくりだす身体違和感を軽減、消去することで、穏やかさ、おおらかさ、明るさ、自信、優しさ、勇気など肯定的な自己イメージによって生み出される、ストレスからのしなやかな復元力」と定義できる（宗像、2017）。

ヨットに喩えると、人生の激しい波風でヨットは激しく揺れるが、揺れても復元できるしなやかな操縦力こそレジリエンスである。操縦者に身体緊張があるとき、しなやかに操縦できない。どのような事態もリラックスでき、愉しめる気持ちになってこそしなやかに操縦ができる。それには身体違和感を身体良好感に変える技法が必要になる。

ストレスを解消しようとすると、一般にストレスをつくりだすストレス源を抹消しよう、変えようとするだろう。ストレス源が嫌な相手とすれば、相手を抹消しようとか、変えようとするだろう。そして、相手もこちらを同じようにしようとするだろう。これが人間関係の難しさである。しかし、ストレス源をなくさなくても、人はストレス（歪み）から元に復元するレジリエンスを持っており、相手の刺激から生じる身体違和感さえ解消できれば、ストレス源を苦痛とは思わない。むしろストレス源は生きる上でのスパイスとなり、充実感が強まるのである。

（逗子ヨットマリーナスタッフの日記より）

２）身体違和感を身体良好感にしてレジリエンスを高め予期感情を前向きにする

図１の脳磁図研究で確認できるように、私たちの脳は視覚皮質で知覚する直前に扁桃体が興奮しており、視覚で知覚する直前の 0.04～0.05 秒で扁桃体に基づく予期感情が物事への感じ方を決めているところがある(Ioannides et al.,2004)。私たちは知覚する前から予期感情をもち、その予期感情によって物事を捉えるのである。

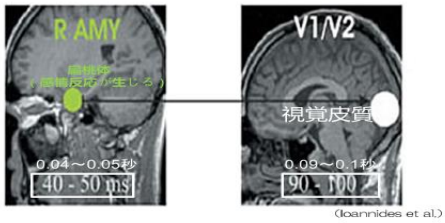
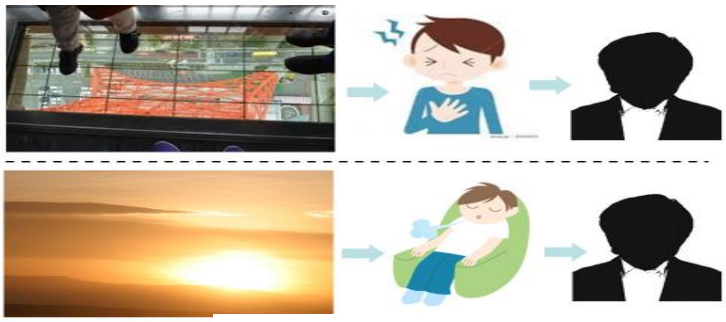


図１脳磁図にみる視覚皮質で知覚する直前に反応する扁桃体(Ioannides et al.)

その予期感情をつくりだすのは身体感覚である。無自覚に身体違和感を持っていると、対象に対し予期不安が生じ、否定的に感じやすくなる。他方、身体良好感をもっていると、相手に対し肯定的な予期期待が生じ、肯定的に感じやすくなる。だから身体感覚によって同じものをみてもきいても物事を悲観的にとらえやすい場合と楽観的にとらえやすい場合に分かれるのである。

図 2 をみて自己体験してもらって説明すると、東京タワーの展望台にある足下の透明ガラスが割れて落下するイメージを持つと、胸が苦しくなるだろう。胸が苦しい身体違和感のある状態で、人の顔のシルエットをみると、それは嫌な表情にみえる。反対に胸が楽になるように、綺麗な夕日の写真を見るなどをする（人によっては夕日の写真が必ずしも胸が楽にはならないことがある)。胸が楽になった身体良好感でもって人の顔のシルエットをみると、緩んだ表情や笑顔にみえる。このように同じシルエットをみても、身体違和感を持ってみるのか、身体良好感を持ってみるのかによって「感じ方」が変わるのである（宗像、2017)。

図２　身体感覚と顔表情の知覚（宗像恒次）



要するに、図１に示したように無自覚であっても身体違和感が先にあると、扁桃体が反応して予期不安が生じ、0.04 秒遅れて反応する視覚皮質は相手の顔表情を良好な表情とは知覚しがたいのである。

SAT イメージ療法は、身体違和感が生じてもそれらを瞬時に消去できる光イメージ法（細胞興奮を抑制できる 500～600nm の波長をもつ黄色、黄金色、青色、白色、ピンク色、緑色、橙色、淡色などを含む光イメージを表から選んでみる方法）や代理顔表象法（扁桃体の恐れ反応を緩和できる笑顔や穏やかな代理顔表情を一覧から選んでみる方法）や光景イメージ法（身体違和感のストレス度を 0%に出来る光景イメージを表から選択してそれをみる方法）など,各種 SAT イメージ技法を使用して身体違和感を身体良好感に変えて、対象知覚において前向きな予期感情をもち、「気にならないとか、冷静に対処する」などレジリエンスの高い感じ方を促すのである（宗像、2017）。

３）理由のわからないストレスをつくる慢性的身体違和感の源

では私たちの知覚に影響を与え、予期不安を感じさせる身体違和感とは一体何であろう。私は身体違和感については身体化した感情痛と考えている。

感情痛はいわゆる感覚痛とは異なる。感覚痛は、痛みの刺激を受けると痛みの特徴を認知し、過去の類似の痛みを想起し、痛みの強さを予見し対処しようとするものである。他方、感情痛は痛みの刺激を受けると、その時点や過去の感情体験の影響を受け、痛みの強さや不快度が決定されるものである（Craig,2002）。

感覚痛であろうと、感情痛であろうと、それらの末梢からの痛みの刺激情報として、知覚と感情に作用する上行路を経由するが、それぞれ独立して末梢神経→脊髄→脳に至り、脳のレベルで両者が統合される。その際いずれ痛みも感情発現を担う扁桃体を介して体性感覚野に至る。とくに感情痛はうつ病と関連する島皮質や前帯状回を経由して体性感覚野へ情報伝達されるのが特徴で感情とかかわりのある脳領域を経由する（Craig,2002）。

顔反応性細胞をもつ扁桃体は、顔表情に反応して下行性ニューロンの活動に影響を与え、感覚痛であろうと、感情痛であろうと、脊髄での痛みの強さを抑制あるいは増強するといわれる（Craig,2002）。だから顔表情に快感を感じると、扁桃体を介して痛みは抑制されるし、反対に顔表情に不快さを感じれば痛みが増強する。

常識的に考えると、感情痛としての身体違和感は、自分の感情体験の身体化と思われがちである。確かにストレスに伴って一時的、急性的に生じる肩張り、胸ドキドキ、お腹の違和感などは本人の感情が身体化した違和感である。しかし、身体違和感を感じてもらい、心の

声表を用いた投影法でその身体違和感をつくりだす心の声を探してみると、自分の感情を表す心の声だけではなく、その時の本人の状況に合わない感情を表す心の声がしばしばみいだされる。図 3 で示されるように本人とって理由のわからないこだわりがおこり、解決できない問題を抱えてしまう体験が生じるが、このような場合自分の感情を表す心の声が本人のその時の状況とは全く異なる心の声が見出されるのである。

図３　理由のわからないこだわりチェック（宗像恒次）

Q　理由はわからないが、次のことに該当することがありますか？
あなたに当てはまる番号に○印をつけてください。

		かなりそう	まあそう	それはない
1	自分が幸せでない方が安心	2	1	0
2	哀れな人、弱い人をみると、無性に助けたくなる	2	1	0
3	上から目線でいわれると、無性に腹が立つ	2	1	0
4	周りに頼もしい人がいないと不安になる	2	1	0
5	怒ることで分かってもらおうとする	2	1	0
6	同じような問題がよくおこる	2	1	0
7	幼いときから孤独感が強い	2	1	0
8	自分が本当に汚く、みにくく感じる	2	1	0
9	死にたいと思うことがある	2	1	0
10	自分の過去をみれば、私は壊れるしかない	2	1	0
11	災害、火事、事故、暴力などの場面・映像を見て急に強い情動が生じる	2	1	0
12	理由のわからない行為をすることがある	2	1	0
13	酒・薬・タバコ依存、セックス依存、過食・拒食を止めれない	2	1	0
14	DV、あるいはストーカーを止められない	2	1	0
15	DV、あるいはストーカー被害を避けれない	2	1	0
16	よくない行為とわかっていても、止めれない	2	1	0
17	何かに集中して活動していないと落ち着かない	2	1	0
18	よく事故の加害者、あるいは被害者になる	2	1	0
19	慢性的な痛み,あるいは症状がある	2	1	0
20	不当なことを見逃すことはできない	2	1	0

表１　心の声表（宗像恒次）

	心の声表
喜び系	ほっとする・ウキウキ・良かった 踊りたくなる・うれしい・すっきり・楽しい 大満足・ワアー・しびれる・幸せだなー やるぞ・できる・そうしたい・そうなって欲しい いとおしい・かわいい・そうあればいいな 納得・おもしろい・心がジーンとする ありがたい・感謝します・あこがれです
不安系	どうなっちゃうんだろう・やっぱりできない 何か言われるかな・どうしよう・困ったな びくびく・はらはら・置いていかないで 怖いよ・一人にしないで・嫌われるかな 生きている意味が無い・どうしようもない バカだな・自分なんて・頭の中が真っ白 頭の中が真っ黒・やめて・たすけて・許して
怒り系	**（相手に対して）**ふざけるな・ばかにするな ちゃんとしてよ・バカやろう・じぶんばっかり いいかげんにして・何であの人が・わかってよ **（自分に対して）** 情けない・なにやってるんだ・ 怠けるな ごめんね
悲しさ系	助けて・一人ぼっちだ・誰か傍にいて・あーあ わたしさえ犠牲になれば・私はどうせダメ そんなもんか・意味ないな・自信がない しょうがない・がっかり・どうせ私なんか

たとえば、図 3 が示す「幸せになることが不安になる」というケースをとりあげると、その方がその不安になる気持ちの背後にある心の声を、表 1 の心の声表を用いた投影法で明らかにすると「ごめんね、許して、怖い、助けて」などが見出され、幸せになることで恐怖や罪意識が起こるケースがある。このケースは 40 歳台の女性であるが、何度も恋愛に落ちて愛情も感じはじめるが、すると何故か不安や恐れが生じ、なんども自らその恋愛を壊し、

破談にする。このままではパートナーを得たくても一生得ることができないと思い詰めて、SAT イメージ療法を受けにきたケースであった。このケースはまさに「幸せになることが不安になる」という理由のわからないこだわりを示した。相手に愛情を感じているが、「ごめんね、許して、怖い、助けて」など本人自身の自然な感情とは理解しがたい感情や心の声が見いだされた。このような心の声を心の中で叫んでみたとき生じる身体違和感は特定の場所に慢性的に存在し、生涯にわたって持続するのが特徴である。だからパートナーを得たくても一生得ることができないと思い詰めるのは無理がない。

図 3 が示すような理由のわからないこだわり体験自体は、世間にありそうなことだとは誰でもが理解できそうなことであろう。幸せになりたくないとか、死にたいとか、もしこれが自分の意思に反する感情であるとしたら、一体どこから生まれるのであろう。

もしそれらの感情を反映する身体違和感が生涯にわたる持続的、慢性的なものであるとしたら、本人は自分の感情体験であると思い込むことがあるが、本人の感情体験の痛みが一時的に身体化したものではない。実は生物学的に同一個体内に異なった遺伝情報を持つ細胞や組織であるキメラの感情や記憶であると私は考えている（宗像、2011, 2013, 2014, 2016）。またそれに影響を受けて自分が感情体験して、それが身体化したものである。従来は精神分析の影響のもと、意思に反する感情は私たちが幼いときに感情体験したトラウマの身体化した身体違和感が生じたものと常識的には思われがちである。しかし、私たちに胎内で融合したキメラは幼少期以前から存在しており、むしろ幼少期のトラウマは個体を消失する際に生じた不快感情をもつキメラの感情、欲求、記憶によって感情体験させられたものと私は考えている（宗像、2017）。

本文を書いている 2018 年代の日本ではまだ常識になっていないが、私たちの身体は生物学的には胎盤や粘膜を介して母親由来や父親由来の生きている親族や子どもの細胞や不死細胞となった祖先細胞を含め、遺伝子の違う多様なキメラ細胞からなるモザイク体である（図 4、5）。

図４　私たちの身体は無数のキメラからなるモザイク体

米国ワシントン大学のリー・ネルソンやその弟子たちによって明らかにされてきたことであるが、母と胎児は胎盤を共有することで、自然にお互いの細胞を共有する。また胎児は胚の段階で同時期にいた胚、胎芽、胎児の多胎児のキメラ細胞・キメラ組織が融合することがある。胚の段階で個体消失したキメラは母親の生理中に流産するという稽留流産になることが多いが、母親はその流産の自覚も記憶もない。また世代間で共有された自己複製能や

多分化能をもつがん幹細胞になった不死細胞（祖先細胞の候補となる細胞）も体の中に存在する（Swicki、2008）。

図５　女性の死亡脳内の男性キメラ細胞の保有率（Chan et al., 2012）

保有率（prevalence）	
頭頂葉	４１％
側頭葉	４６％
後頭葉	２０％
前頭葉	０％
海馬	３５％
扁桃体	５０％
帯状回	４２％
被殻	０％
尾状核	１１％
淡蒼球	２０％
視床	４０％
延髄	８８％
橋	３１％
小脳	１３％
青髄	５０％
全体（１８３）	

キメラは宿主とは異なる感情、欲求、記憶がある。たとえば胎児や、移植された臓器も生物学的にキメラである。妊婦や臓器移植者は、胎児や移植臓器というキメラの影響を受けて好みや感情が変わる。このことは関係者がしばしば体験しているように、無意識的にキメラのもつ感情や好みや欲求や記憶の影響をうける。

このことを科学的に明らかにした研究がある。単細胞生物の粘菌モジホコリが光や温度など刺激に対する電気的反応をバイオコンピューターで処理して、粘菌とバイオコンピューターを積んだロボットに足をつけている場合、光に反応して暗いところに逃げていくという実験がある（Tsuda et al, 2007）。これは単細胞ですら嫌な刺激を回避する欲求や感情や記憶があることを示している。この実験が示すようにキメラ細胞が単細胞であったとしても宿主細胞とは別の感情や記憶や欲求を示す可能性があるということである。私たちはさまざまな感情や記憶をもつキメラに無意識に影響されて行動している（宗像、2016）。だからときに人は「自分は自分でないものにコントロールされているようだ」と感じるときがある。

ところで、キメラの細胞や組織は自らの個体全体は消失させているが、消失する際にストレスホルモン（不安や焦りのノルアドレナリン、怒りのアドレナリン、無力感を伴う副腎皮質ホルモン）に被爆され、その細胞受容体記憶はストレスホルモンに対する感受性が高くなっている。キメラ細胞が存在する部位は、キメラ細胞を宿す宿主が刺激情報によって生みだされたストレスホルモンによる興奮によって身体違和感をつくりやすいだけではなく、キメラ細胞の受容体記憶はストレスホルモンによる興奮効率を高めるためにストレスを導くのである。つまり、いわば薬物依存症のように宿主にストレスホルモンを分泌させるよう促すところがある。だから宿主の個体がストレスを断ち、ストレスホルモン依存症を断とうとしても、離脱症状によってストレス体験を断てない状況に引き戻される。それが図３の示す理由のわからない感情からこだわりやストレスを生み出すのである。従って、キメラの感情が身体化した身体違和感は、私たち宿主として普段緊張に伴ってよく体験する一時的、急性

的に感じる身体違和感とは異なって、持続的、慢性的で生涯にわたって存在する特徴があり、永久に消えるということはない。

だが、その悪影響をコントロールする方法はある。それらキメラつくりだす身体違和感から影響を受けるこだわりからの悪影響から解放され、自分の意思に反する感情をコントロールし、図３のチェックリストを０点にできうる方法としてSATイメージ療法がある。

４）身体違和感を材料にした視覚思考で視覚イメージをコントロールする

ここでSATイメージ療法が重視する直感思考について説明しよう。一般に思考とは、視覚心像、聴覚心像、触覚心像など感覚器で受け取ったイメージ（知覚心像）と、それらが何であるかを判断するためのイメージ（記憶心像）を複数照会し合いながら、考えや概念（論理的、言語的意味）を用いて同定、判断、推理する観念思考、あるいは自覚、無自覚にイメージを用いて直感に基づき結論を導き出す直感思考で、一定の状態に達しようとする過程といえる。

直感思考には、ADHD や自閉スペクトラム症をもつ方に才能のある方が多いが、パズル、地図、建物の設計をみるとか、身体違和感を感じると、それがまざまざと目に見えるイメージとなって理解できる視覚思考や、また楽譜を見るだけで音楽が聞こえてくるという聴覚思考などがある。直感思考においては、言葉や記号や身体感覚を一連のイメージへと変換し、まざまざと目に見えるイメージの形で視覚思考する、あるいは音がイメージ化されて聞こえる聴覚思考などをする。

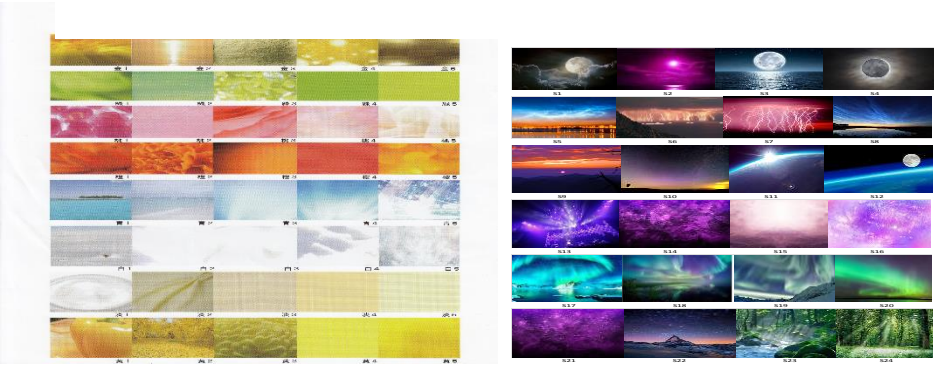
これまで多くの心理療法が重視してきた思考法は、考えや概念やものの見方を用いた観念思考である。現実の受け取り方やものの見方に働きかけて、こころのストレスを軽くしていく心理治療法といわれる認知行動療法や、エス―自我―超自我の葛藤による心的構造論という心的理解によって治療する精神分析などである。他方、SATイメージ療法が重視しているのは、むしろ視覚イメージなどを用いた直感思考に基づく心理治療法である。

３．SATイメージ技法のさまざま

１）光イメージ法で自己イメージを変え、レジリエンスを高める

SATイメージ療法では、まずその利用者が自分の問題（悩み、トラウマ、ストレス、不快気分、痛み、症状など）について身体感覚化法（風景法、心の声法、比喩法など）を用いて身体違和感に還元する。

図６　SAT光イメージ表（宗像恒次）



次に身体違和感のストレス度を 0%に出来そうな光イメージ表象を光イメージ表（図６）から直感思考で選んでもらう。選んだ光イメージ表象をみて身体違和感のストレス度がひらめきで 0%になったら、どのような自己イメージを感じるかを問うと、「穏やか、おおらか、明るい、優しい、前向き、自信がある、寛容など」とレジリンスの高い自己イメージを答えるだろう。すると抱えた問題はどのように感じますかと問うと、「気にならない、そんなこともあった、安心した、安心できた、なるようになる、どうでもいいことと思った、あったかくなった、愉しくなった、勇気づけられたなど」と答えることになる。

２）代理顔表象法で味方イメージを増やし、レジリエンスを高める

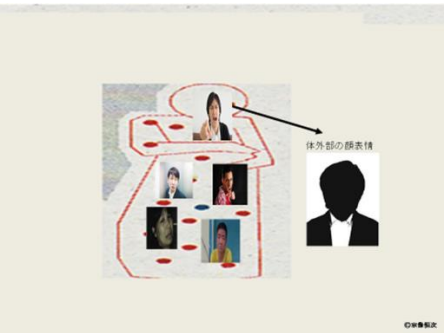
図 7－a をみていると、シルエットの方の顔表情はどうみえるだろう。シルエットの方は良い表情に見えず、不安、怒り、悲しみ、苦しみなど嫌な感情をもった顔表情にみえるだろう。一方、図 7－ｂをみていると、シルエットの顔表情はどう見えるだろう。良い顔の表情にみえるだろう。その理由は、図 7－a のような嫌悪顔をみていると、fMRI を用いた研究によれば顔反応性細胞を持つ扁桃体が嫌悪反応しやすい（Takahashi et al、2010)。それによって身体違和感が生まれやすいから、シルエットの顔表情がよくない表情でとらえやすくなる。反対に、図 7－ｂをみていると、身体良好感が生まれやすく、シルエットの顔表情がよい表情でとらえやすくなる。

図７　周りの顔表情による身体感覚とシルエットの顔表情の知覚（宗像恒次）

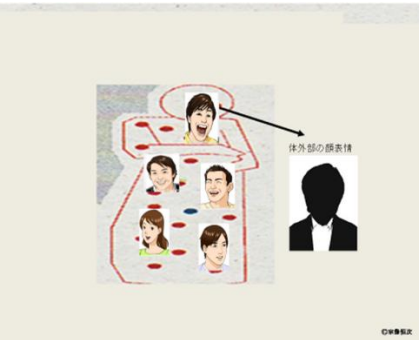
a

b

図８　体内部から投影された内部顔と観察された外部顔の知覚（宗像恒次）



a



b

次に顔の表情が外部の人でなく、私たちの内部の人、つまり身体内部のキメラの表情が無自覚に投影していたらどうであろう。親を含めて過去も現在も周りの人がどのような顔表情と見えるかを決めるのは、身体の内部顔の表情如何ということになる。図 8―a のように

身体内部にいるキメラの顔がもし敵イメージにみえれば、外部の人の顔は敵イメージに見えやすく、反対に図 8―b のように内部顔が味方イメージであると、外部の人は味方イメージに見えやすくなるだろう。

不思議なことであるが、私たちの直感思考は体の内部にいるキメラをイメージで捉えることができる。身体違和感のある部位にいる方の性別は男か女か（中性の答えもある）を聞くと、誰でもひらめきの直感思考で性別が答えられ、またその方の顔表情はどうかときくと、不安顔、怒り顔、恐怖顔、無表情、悲しみ顔などとイメージが浮かび誰でも視覚思考によって答えることができる。それらの顔を見ているとどうですかと問うと、不安、怖い、悲しみ、怒りなどが出てくる。私たちが無自覚に感情的になるのは、外部の方の顔表情や言動だけでなく、このようなキメラを投影していると思われる内部顔の表情を無自覚に視覚思考して影響を受けている可能性がある。

そこで身体違和感のストレス度を 0%に出来る光イメージ表象を光イメージ表から選んだあと、内部顔の複数の敵イメージはすべて笑顔や穏やか顔の味方イメージに変化して、代理顔表象表から図 8－b のように複数の味方イメージの代理顔表象を選ぶことができる。それをみていると誰でも穏やか、おおらか、明るい、優しい、前向き、自信がある、寛容などとレジリンスの高い自己イメージをとりもどすことができる。

このような説明しずらい現象を敢えて日常の体験に喩えて説明すると、夜トイレに起きて、暗い中歩くと廊下にワイシャツが干しているとわかっていても、それが幽霊（敵イメージ）のように思えて怖く、これはワイシャツと自分に何度言い聞かせても怖さが取れないだろう。しかし、廊下の電気をつけて光イメージをえるとワイシャツ（味方イメージ）と知覚でき、怖さがすぐに消えるだろう。

３）代理顔表象完了法で情緒安定度 100%へ

過去や現在のストレス問題に対し、先に述べた光イメージ法や代理顔表象法で対策をするといっても、ストレス問題は絶えずおこり、毎日数限りなく生じるという方がいる。こうした方々が一刻も早く情緒安定化するには、代理顔表情化完了法を用いるとよい。すなわち、キメラと想定できる身体内部の敵イメージをもつ内部顔が無数に存在するので、代理顔表象一覧から選び一挙に味方イメージ化するのである。すなわち、頭から目、鼻、耳、顔、のど・首、胸、脇、腕、手、お腹、下腹部、陰部、肩、背中、腰、臀部、太もも、骨、ふくろはぎ・すね、足の先まで微弱な身体違和感が分布している各部位が望む光イメージ表象を光イメージ表から選びだし、内部顔の敵イメージを一挙に味方イメージにして笑顔や穏やか顔からなる代理顔表象一覧から選び出してもらう方法である。無数に敵イメージが存在していることが多いので、影響力の一番強いことが経験的にわかっているきょうだいからはじめ、子ども、おじ・おば、おおおじ・おおおばの体の中で生きていると考えられるキメラ細胞や不死細胞である祖先のキメラ細胞までの各続柄別に味方イメージの代理顔表情を光イメージ表象を用いて身体部位別に代理顔表情一覧からひらめきで選び出すのである（図９）。

図９　代理顔表象化完了法による顔表象一覧一部

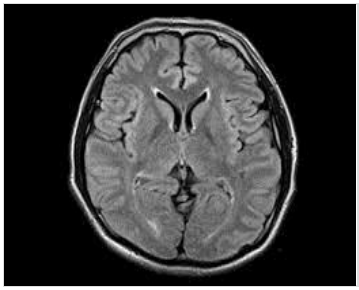
手順を説明すると、まず本人がもつストレス問題の身体違和感を感じてもらい、構造化した質問法で胎内イメージを導入してもらうと、胎内イメージは暗く、冷たく、居心地の悪いイメージが出てくる。これが代理顔表情化完了法の効果を調べる際のベースラインとなる。微弱な身体違和感で感じられる頭から始めて足の先までキメラの代理顔表象の敵イメージを光イメージ表象で味方イメージに無数に変えていくと、胎内イメージが次第に明るく、温かく、居心地のいいイメージに変わっていく。同時に、そのたびに親や自分の顔表情イメージが改善し、自分の情緒安定度の％をひらめいてもらうと、それが上がっていく。情緒安定度が 80％以上（通常はきょうだいや子どものキメラの敵イメージをすべて味方イメージにすると 80％以上になる）になると、初めて情緒が安定化し始める体験ができる。身体の違和感が次第に良好感に変わり、身体の体温も温かくなる。少なくても情緒安定度 80％以上になるまでは、できれば集中して時間をとり一度におこなうと効率的である。もちろん最終的には情緒安定度が 100％になるまで代理顔表象の味方イメージを探し、それらを表にして生涯日常的に観察するのである。もし表にした代理顔表象をみないでいるとどうなるかを自問してもらうと、「周りへの不信感、不安や恐れ、緊張、孤独感、淋しさ、人を助けたくなる、周りが気になる、焦り、怒りや不満、自信のなさ、悲しさ、苦しさ」が出てくるというだろう。

留意する方として自閉スペクトラム症指数（AQ）が 33 点以上の方である（20 点台の方も身体ストレスを呈している方は該当している）。そのような方はいつも不安や恐れがあり、その恐れ対処のために左脳で観念思考をしており、右脳の直感思考がうまく働かず、問題解決が自分ではうまくできないでいる方である。その場合、自己肯定感も他者肯定感も低いので、次に述べる宇宙素粒子イメージ法で本来のあるがままの自己を認識して、さらには祖先光景イメージ法で根底的な恐れをとり、自閉スペクトラム症指数（AQ）を 14 点以下にしてから代理顔表象完了法を実施するのがよいだろう。

４）自分も他者も信じられない方は宇宙素粒子イメージ法から始めよう

不安や恐れが常にあり、自分も他者も信じられない方に対しては、最初に宇宙素粒子イメージ法を利用するのがよいだろう。一般に構造化した質問法で胎内期を誘導して、ストレス問題に伴う身体違和感を感じながら視覚思考すると、胎内の暗さ、冷たさ、苦い味、息苦しさ、生命危機感などの胎内記憶のフラッシュバックがおこる。慢性的な身体違和感を生み出す多くのキメラと融合したために胎内記憶にも問題があるということである。その場合本人の胎内トラウマの再体験になる危険があるので、まず安全安心な胎内イメージ表象をえるための方法をとる必要がある。

図 10　頭部の水素の原子核の信号を撮影



そこで宇宙素粒子イメージ法である。MRI の写真は私たちの体内の水素の原子核の信号を見ているが、その原子核の中にある粒子が素粒子であることを説明して、私たち自身が素粒子からなるイメージをもたせる。そして私たちが亡くなってもこの宇宙から自分を構成する素粒子が消えることはない、だから安全安心なイメージであると説明する。そして私たちが宇宙の中の素粒子イメージであるとき、包まれると 100%安心でき満足できる光イメージ表象を光イメージ表からいくつか選び出してもらう。次に自分が母と父に遺伝子を持つ受精卵となって、親の祖先由来の身体違和感が伝達されない安全安心な代理子宮の中で、先ほどの 100%満足する光イメージ表象で包まれ、そして 100%満足にすることができる「胎内温度、広がり、空気、音色、羊水の味、匂い、振動、皮膚感覚、声かけなど」を条件に加えて本人にとって居心地のいい理想的な胎内イメージをつくり、その胎内イメージをつくれる親の顔表情イメージを視覚化してもらう。そしてその親の顔表情イメージを代理顔表象表から選んでもらい、代理顔表象の親をおもいだすと 100%満足する身体良好感や胎内良好感をえることを確認する。そしてその感覚から本来あるがままの自分の顔表情イメージを視覚化してもらい自分の代理顔表象を選び、そのような自分ならどのような人生を送り、また今抱えている問題が果たして起きるかを直感思考させる。その結果、それならば楽しく幸せな人生であり、現在のストレス問題は起こりえないことを確認してもらうのである。

５）理由のわからないこだわりは祖先光景イメージ法で解消する

図 3 の理由のわからないこだわりがある方に対して、構造化した質問法で祖先期を誘導して、身体違和感を材料にして視覚化させると、祖先の事故死（狩猟死・落下死・水難死など）、災害死（地震・津波・火災など）、カニバリズム（食人）、餓死、間引き死、疫病死・病早死、自殺、戦死、忠誠死、襲撃死、弾圧死・処刑死、殺人、裏切られ死、人柱・生け贄、誕生死など事件の祖先トラウマイメージがフラッシュバックする。祖先トラウマイメージが祖先期トラウマイメージ法によって視覚化して蘇る。もちろんこのようなフラッシュバックはトラウマを再体験する危険があるので祖先期トラウマ連想法は最初からしない方がいい。

SAT イメージ療法では祖先期トラウマを再体験させる前に、光イメージ法で身体違和感のストレス度を 0%にするか、あるいは身体違和感を用いて想起させると危険な祖先トラウマイメージを回避して、まずは身体良好感に出来る祖先光景イメージ表象をおおまかに SAT 光景イメージ表（図 11）から選びだし、身体違和感のストレス度を 0%に出来る光景イメージ表象を確保させる。こうして身体違和感のストレス度 0%にコントロールできると本人が思える状態にしたうえで、身体違和感を用いてフラシュバックさせるので安心安全に身体違和感を材料にして祖先トラウマイメージが視覚化して調べることができる。

図 11　SAT 光景イメージ表の一部

単に身体違和感を 0%に出来る祖先光景イメージ表象をおおまかに光景イメージ表から選びだして祖先光景イメージ表象をえる先に述べた方法よりも、身体違和感から祖先トラウマイメージを確かめてから、祖先トラウマイメージを再解決できる祖先光景イメージ表象を得た方が、身体違和感を身体良好感に出来る、より確実で数の絞られた祖先光景イメージ表象をえることができる。

理由のわからないこだわり尺度項目の背景の気持ちを心の声法で心の声に変え、それを心の中で叫んで得た身体違和感を材料にして祖先トラウマイメージを解消できるすべての光景イメージ表象を持つことができると、理由のわからないすべてのこだわりは消え、その尺度値は 0 点となるだろう。（次号に続く）