

# PEER AHC 誌

2018年6月30日

No.15

会誌 ぴあ

発行：NPO 法人ヘルスカウンセリング学会

発行者：宗像恒次

編集者：矢島京子・萩名子

事務局：〒 272-0023 市川市南八幡 4-12-5  
京成サンコーポ 801 号室

TEL：047-314-1959

FAX：047-300-8277

<http://www.healthcounseling.org>



## CONTENTS

- 巻頭言 P.2
- SAT 最新情報 P.3
- 会員の声 P.16
- からだのしくみ基礎講座 P.20
- BOOK REVIEW P.24
- NEWS + コメント P.25
- 編集部だより P.27



## 最後の1ピース

南雲陽子

一昨年のことです。受講した研修のモデリングの前、なぜか突然「今がクライアントになるとき」という声をした気がしました。特に悩んでいることはなかったのですが、その直感に従ってクライアントになり、ある代理顔表象を見つけた瞬間に不思議な感覚が起きました。ジグソーパズルの最後の1ピースがはまったような気がしたのです。とても印象的でしたが、その時はその意味がよくわかりませんでした。

そこから半年ほどして、全く健康だと思っていた夫に心臓の異変が見つかりました。「すぐに手術をしないといつか突然死する。手術が成功すれば健康体に戻れるが、手術の成功率は90%。つまり10人に1人は術中に亡くなる可能性がある」…一気にこれ全部を言われたわけではないですが…情報を総合すればこういうことでした。

それを知ったあと、当然不安には違いないのですが、少なくとも私はパニックにはなりません。あの「最後の1ピース」の代理顔表象を思い出すと、穏やかな気持ちになれたのです。夫は当然もっと怖かったことだろうと思います。でも、少なくとも家では平穏でした。私が落ち着いて穏やかでいたのが良かったんだろうと思います。

夫の入院から手術まで2週間以上ありました。心臓外科ですから毎日心臓の手術があります。手術の間、病棟の談話室で親族が深刻な顔で待っている姿を何度も見ることになりました。1人で待っている人はほとんどいません。数人が固まって、じっと座っています。みんな、命懸けの手術の恐怖に耐えているようでした。

夫の手術の日が来ました。私の母が心配して「私も行く」と言ってくれたのですが、「1人の方が気楽だから」と断って、待つのは私1人だけです。手術室に行くまでのわずかな時間、2人だけになったときに、私はベッドの上で彼を「抱っこ」しました。お母さんが子どもにするように。それで落ち着いたのか、「じゃ、行ってくるね」と穏やかな顔で夫は手術室に向かいました。

手術終了までに8時間以上かかりました。その間私は何をしていたかという…空になった夫のベッドでストレッチや昼寝をし、本を読み、お昼は持参のお弁当を完食し、お湯を沸かしてコーヒーを飲み…あまりのお気楽ぶりに看護師さんを驚かせながら過ごしました。もちろん心配はありましたが、あの「最後の1ピース」を思い出すと「私が深刻になっても意味がない。やるべきは、医師の腕と彼の生命力を信じて待つこと」という気持ちになれたのです。あのモデリングはまさにこの困難を乗り越えるために準備されていたんだと思えました。

あれからもうじき3年になります。今はすっかり元気になった夫と2人「生きていて素敵だね、有難いね。」と言いながら暮らしています。

SATを学んでいると、たまに不思議な感覚を覚えることがありますが、この体験はまさにそれでした。予知力と言えるほどの直感が働き、その後の困難を乗り越えられる自分になれた・・・脳の持つ力には驚かされるばかりです。

---

### YOKO NAGUMO-PROFILE

共立薬科大学卒業。薬剤師として県立病院に勤務しながらSAT(当時はヘルスカウンセリング)セミナーで学ぶ。同時期中高年運動インストラクター資格取得。2006年 県を退職しオフィス・エヌを開設。個別カウンセリングの他、地域での講演や中高齢者への健康運動指導を通じて「それぞれのいきいき人生」を応援している。一方で現役薬剤師として勤務しながら、医療現場や薬科大学でコミュニケーションを指導。



## SAT イメージ療法の考え方と特徴（パート 1）

筑波大学名誉教授、SAT 法開発者 宗像恒次

### 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、共生光景イメージ法など) を用い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、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、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



（逗子ヨットマリーナスタッフの日記より）

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。

## 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。

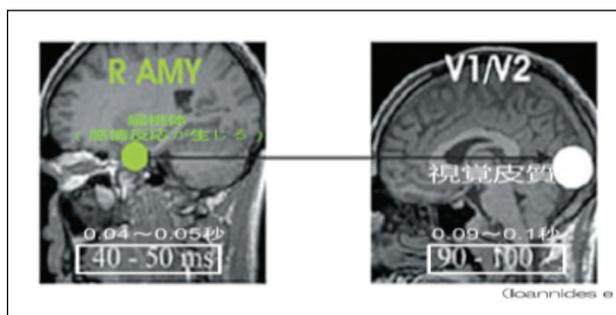


図1 脳磁図にみる視覚皮質で知覚する直前に反応する扁桃体 (Ioannides et al.)

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

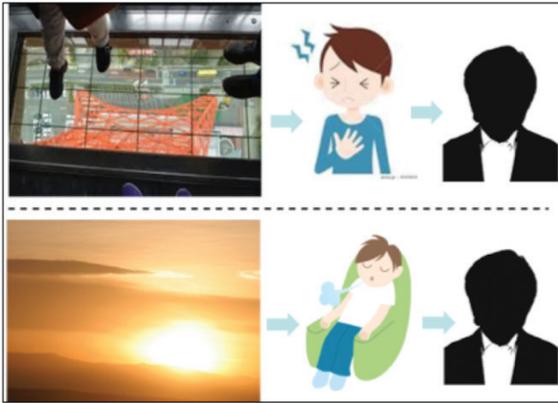


図2 身体感覚と顔表情の知覚（宗像恒次）

と、それは嫌な表情に見える。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見える。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）。

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で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象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。その際いずれの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に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。

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歳代の女性であるが、何度も恋愛に落ちて愛情も感じはじめますが、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つ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

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○をつけて下さい。

	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 衰れな人、弱い人を見ると、無性に助けなくなる	2	1	0
3 上から目線で言われると、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 怒ることでわ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 幼い時から孤独感が強い	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 自分の過去を見れば、私は壊れるしかない	2	1	0
11 災害、家事、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・拒食を止められない	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られない	2	1	0
16 よくない行為とわかっていても、止められない	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

図3 理由のわからないこだわりチェック (宗像恒次)

	心の声表
<b>喜び系</b>	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・ワァー・しびれる・幸せだな・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
<b>不安系</b>	どうなっちゃうんだろう・やっぱできない・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・許して・置いていかないで・怖いよ・一人にしないで・嫌われるかな・生きている意味がない・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・ギャー
<b>怒り系</b>	(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・じぶんばかり・いいかげんにして・何であの人が・わかってよ・ちくしょう・なにやってるんだ・冗談じゃない  (自分に対して) 情けない・なにやってるんだ・怒れるな・ごめんね・ゆるして
<b>悲しさ系</b>	助けて・一人ぼっちだ・誰か傍にいて・私さえ犠牲になれば・あーあ・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

表1 心の声表 (宗像恒次)

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、慢性的なものであったら、本人は自分の感情体験であると思いがちであるが、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）。

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）。

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。

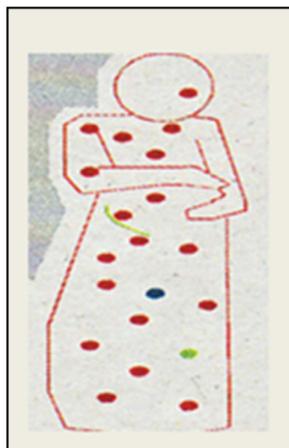


図4 私たちの身体は無数のキメラからなるモザイク体

**保有率 (prevalence)**

頭頂葉	41%
側頭葉	46%
後頭葉	20%
前頭葉	0%
海馬	35%
扁桃核	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%
脊髄	50%
全体	(183)

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)

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氣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」と感じる時がある。

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とは異なって、私たちが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。そればかりか、不死細胞となった祖先のキメラ細胞は世代間伝達をして子孫たちに影響を続けるだろう。またキメラ細胞はエピジェネティクス

として宿主の遺伝子発現パターンをも支配して、宿主自身が特定の身体違和感をつくりだしやすくするだろう。

だが、その悪影響をコントロールする方法はある。それらキメラのつくりだす慢性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。またSATイメージ療法はエピジェネティクスとして宿主の遺伝子発現パターンを改善させることは、がんの遺伝子発現パターンを変える研究からその可能性を知ることができる(宗像、2007)。

#### 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った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、むしろ視覚思考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。

次に身体違和感のストレス度を 0% に出来るよ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、



図 6 SAT 光イメージ表（宗像恒次）

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」とレジリエ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

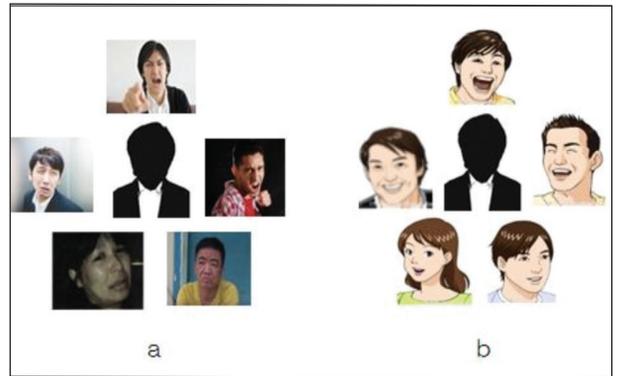


図 7 周りの顔表情による身体感覚とシルエットの顔表情の知覚（宗像恒次）

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)

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。

このような説明しづらい現象を取っ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) 代理顔表象化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、代理顔表象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、ふくらはぎ・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象を、光イメージ表象を用いて身体部位別に代理顔表象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。これが代理顔表象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、身体の体温も温くなる。少なくとも情緒安定度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、苦しき」が出てくるといだろう。

留意する方としては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化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。

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

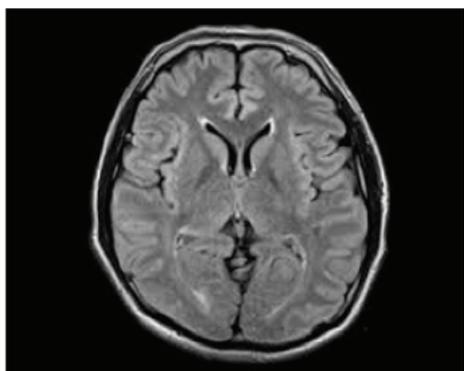


図 10 頭部の水素の原子核の信号を撮影

ジ表からいくつか選び出してもらおう。

次に自分が母と父の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ることのできる親の顔表情イメージを視覚化してもらおう。

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の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おうのである。

### 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からの危機イメージを誘導して、身体違和感を材料にして視覚化させると、事故死、災害死（地震・津波・火災など）、餓死、カニバリズム（食人）、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からの危機イメージがフラッシュバックする。祖先からの危機イメージが危機イメージ連想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危機を再体験するリスクがあるので危機イメージ連想法を最初からしない方がいい。

SAT イメージ療法では祖先からの危機イ

メージ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危機イメージを回避して、まずは身体良好感に出来る共生光景イメージ表象を先におおまかに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ッ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からの危機イメージを視覚化して調べることができる。その際、親族から言い伝えられた記憶は使わないように教示することが重要である。あくまで身体違和感から自由に連想させる危機イメージ連想法をおこなわせる。



図 11 SAT 光景イメージ表の一部

身体違和感から危機イメージを連想させてから、危機イメージを再解決できる光景イメージ表象を得た方が、単に身体違和感を0%に出来る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、身体違和感を身体良好感に出来るよりクリアな

数の絞られた祖先からの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(表1)の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危機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。

#### 4. 世代間伝達する身体違和感を身体良好感にして「生き方」を変える

##### 1) 母系由来・父系由来の慢性身体違和感を変える

目をつぶり、あなたが幼いときの母親の嫌なストレス記憶、あるいは母の不安定な時の最も嫌な顔や声を思い出すと頭、顔、のど、首、肩、背中、腰、胸、みぞおち、お腹、腕、手足、全身、その他のどこに身体違和感が出てきますか、それはどこに広がりますかときいたり、あるいは目をつぶり、あなたが幼いときの父親の嫌なストレス記憶、あるいは父の不安定な時の最も嫌な顔や声を思い出すと体のどこに身体違和感が出てきますか、それはどこに広がりますかときくと、母系由来、父系由来の身体違和感を体のどこで感じるかがわかる。

SATイメージ療法では、その身体違和感是不死細胞である祖先細胞の記憶した感情痛(恐怖、怒り、悲しみの身体化した痛み)としての身体違和感であり、その身体違和感慢性、持続的な違和感であり、生涯消えることがないものである。

その慢性身体違和感をもつ身体化した恐れは、子孫たちが生き残るための反射的なサバイバル行動パターンをもっており、個人の

安全や生存というサバイバルの面には確かに有用な面をもっているかもしれない。先に述べた人に恋愛して愛情も感じはじめると何故か不安や恐れが生じ、何度も自らその恋愛を壊し、破談にする40歳代の女性ケースがある。このケースも「幸せになることが不安になる」ということで生き残りのための反射的なサバイバル行動パターンを持っているかもしれないが、しかしそれでは人に愛情を感じ、幸せになるウェルビーイング体験を生涯諦めなくてはならず、生きる意味をみいだせないことにもなる。

クライアントに「今抱えている具体的問題はなんですか」と問い、その問題の解決を妨げる感情の心の声（表1）をみて目に入ってくるものを選び、閉眼で心声を何度か言い、頭、顔、のど、首、肩、背中、腰、胸、みぞおち、お腹、腕、手足、体の中のどこに違和感を持ちますかと問う。さらにその身体違和感はひらめきで母系由来の身体違和感ですか、それとも父系由来の身体違和感ですか、あるいは両系由来ですかときくと、先に確認した母系由来、父系由来の身体違和感の持つ感覚で、現在クライアントが抱えている問題がどちらの祖先から由来しているかわかる。

そして、先に述べた共生光景イメージ法を用いると身体違和感を手掛かりに祖先の危機イメージを視覚化してから、祖先危機イメージを再解決できる祖先期の共生光景イメージ表象を得て身体違和感のストレス度を0%に出来る共生光景イメージ表象を光景イメージ表から選びだせる。サバイバルの目的だけの人生を導く身体違和感を身体良好感に出来る共生光景イメージ表象をみることで、クライアントを幸福にする感じ方、考え方、行動のウェルビーイングの仕方に気づ

き、それを習慣的に実行できれば身に着けることができるようになる。

また母親、父親の顔表情や声表情などからそれぞれの由来の身体違和感を身体良好感に変えるすべての祖先の共生光景イメージ表象をみたのち、閉眼での母親や父親の顔表情は不思議と笑顔あるいは穏やか顔となり、その結果クライアント自身の自己肯定感やストレスに対するレジリエンスが高まる。

## 2) 「サバイバル型生き方」から「あるがまま型生き方」へ行動パターンを変える

SAT イメージ療法における進化療法、祖先療法、幼少期療法は、病気、事故、失敗などの問題をつくりだす身体違和感に基づき、それぞれ進化期、祖先期、幼少期におけるそれぞれの危機イメージ脚本とサバイバル行動パターンを明らかにしてくれる。

ヒトの個体発生期に系統発生が繰り返すといわれている。進化療法は、ビッグバン期の素粒子からホモサピエンス誕生までの進化の系統発生過程へ遡り、進化の途中で危機状況（孤立、共食い、闘争、固まる、自傷、逃走など）をつくった危機イメージやサバイバル行動パターンを再解決することで、本来のあるがままの自己を取り戻すことを目指す技法である。

現在の問題をつくる身体違和感に基づき進化療法をおこなうと、弱肉強食、孤立、縁がなくえさがない、水がない、捕食者がいる、落下、酸素不足、環境が悪い、争い、水の汚染、単細胞の融合、見捨てられ、怪我、冷寒、灼熱、光はなく暗黒など進化期の危機イメージが視覚化される。またサバイバル行動パターンとして群れ追従型、孤立型、不動型、移動回避型、偽装型、逃避型、死んだフリ型、闘争型、自滅型、共食い型、寄らば大樹型、閉

じこもり型、妄想防衛型が明らかになる。そしてそれらがクライアントの現在の問題と再現する危機イメージ脚本やサバイバル行動パターンをつくりだしていることを自覚できる。

祖先療法をおこなうと、事故死（狩猟死・落下死・水難死など）、災害死（地震死・津波死・火災死など）、カニバリズム（食人）、餓死、間引き死、流産死、疫病死、病早死、自殺、戦死・忠誠死、襲撃死、弾圧死・処刑死、レイプ、殺人、裏切られ死、人柱・生け贄、不貞死、誕生（子・母）、沈没死など祖先期の危機イメージが視覚化される。またサバイバル行動パターンとして依存型、共依存型、回避型、攻撃型、抑圧型、孤独型、逃避型、頑張り逃避型、自己犠牲型、八つ当たり型、諦め型、妄想型、視野狭窄型、切り捨て型、償い型が明らかになる。

幼少期療法をすると、虐待、見捨てられる、いじめ、閉じ込められる、孤独、差別、性的虐待、レイプ、事故、自殺企図、大失敗、犯罪、病気、飢え、傷害、天災や災害、争いなどの幼少期の危機イメージ（トラウマイメージ）が視覚化され、またサバイバル行動パターンとして癒す型、償う型、当たる型、自己犠牲型、孤高型、共依存型、依存型、気を引く自傷型、気を引く求援型、気を引く攻撃型、諦める型、頑張り逃避型が明らかになる。

進化療法、祖先療法、幼少期療法を通じて、これらの進化期、祖先期、幼少期の危機イメージ脚本とサバイバル行動パターンが世代間伝達され、「サバイバル型生き方」を再生産し続け、現在のクライアントのウェルビーイングの実現を阻害していることが明らかになる。

進化療法、祖先療法、幼少期療法は、一つ

には現在のウェルビーイング実現のために、進化期、祖先期、幼少期における危機イメージを解消した共生光景イメージ表象を見出すことで身体違和感を身体良好感に変えることができ、現在のウェルビーイング実現のための共生イメージ脚本を提供する。

もう一つはそれらの療法は、クライアントの現在の問題を解決してウェルビーイング実現をするために、ひらめき自信型、好み自信型、長所認知型、自己肯定型、自己目的保持型、対人非比較型、余裕危機対処型、私表現型、限界認知型、感情中立主張型、脆弱認知型、安心身引き型、自己尊敬型、ありのまま型、満足死型、傾聴型、気持尊重型、感謝表現型、長所認知型、思い伝達型、助け合い型、長所褒称型、相談型、確認型、ユーモア型、異質関心型、率直型、寛容型、慈愛型、問題解決型という共生行動パターンを自覚化させてくれる。そしてそれらの療法は、進化期、祖先期、幼少期における危機イメージを解消した共生光景イメージ表象（共生イメージ脚本）に導かれて、また構造化した行動目標リストをもちいることでクライアントの現在の問題を解決してウェルビーイング実現をする「あるがまま型生き方」の実現のために習慣化されるべき実行可能な行動目標（大目標・中目標・小目標）を気付かせてくれる。

（次号に続く）



■ 原点回帰 ■

金 佳子

ひとりぼっち、存在価値無し、人間不信、根っ  
こにはそんな思いを抱えながらも意識の奥深く  
にしまい込んだまま、生き辛さを隠し一見明る  
く生きてきた。

SAT に出会って4年が経った2006年8月  
22日、素粒子から進化を辿りヒトとして生ま  
れてくることができた。氷の世界だった胎内が、  
あったかくふくよかな胎内に変わった瞬間初め  
て呼吸ができ、この世に大歓迎で迎えられてい  
る感覚が持て、自分という存在を肯定すること  
ができた。

SOM 勉強会が始まって間もなくの、参加者  
3名というアットホームな環境の中での生まれ  
直し。無条件の愛で迎えてくれた人たちを前に  
感涙に咽び泣いた。これが私の原点だ。

今私は、セミナー講師、SV、勉強会のアド  
バイザー、そしてセラピストとして係わらせて  
いただいているが、目の前の一人ひとりに対し、  
私が感じたあのあったかさを、私自身が持って  
臨みたいと思っている。



■ 魔法の愛の言葉 ■

長野南勉強会 寺澤美加

6月に初孫が生まれます。どうも男の子のよ  
うです。何よりも元気で健康なあかちゃんが生  
まれてくれることを願っています。お嫁さんには  
「魔法の愛の言葉」を便箋に書いて赤ちゃん  
に声を掛けてあげてと渡しました。私も「待っ  
てるよ」「あなたの生まれてきたときに生ま  
れておいで」と声を掛けています。当時中学生  
だった息子に言葉をかけていた時期がありまし  
た。何も言わず聞いていた息子が父親になりま  
す。どんな子育てをするのか楽しみです。

「魔法の愛の言葉」は声に出して読んでいる  
だけでも暖かくなって涙がでてきてしまう言葉  
です。幸せを感じます。「生まれてきてくれて  
ありがとう」と声を出して呟くと私の心もほん  
わかします。「あなたはお父さんとお母さんが  
望んで生まれたんだよ」と望まれて生まれてき  
たことを確信すると強くなれるような気がしま  
す。また、やさしくなれます。

これから生まれてくる孫にも、「魔法の愛の  
言葉」を、望まれて生まれてきたことを伝えて  
あげたいです。

人は皆、愛されるために生まれ  
自分を愛するために成長し  
人を愛するために生きる (宗像)

## ■ある日の光景■

熊谷勉強会 山浦まゆみ

今日の参加者は8名。

ボードにヘルスコーチングチャートを書き、  
予め記入してきたチェックリストの点数や症状  
を書き入れる。



ボードは3台、両面を使う。他の人はお茶やお菓子の用意。今日も高級なお菓子が勢揃い。珈琲、紅茶、緑茶と飲み物も選り取り見取り。好きなものをチョイスし好きな席へ。一人ひとりが今の思いを語り、記入してきたチェックリストについてセルフヘルスコーチングをし、課題ややりたい自己イメージを発表。それに対し他の全員でヘルスコーチングをし合い、より本質的な課題を見つけ合う。お互いが鏡になり、率直に思いを伝え合い、改めて自分の課題ややりたい自己イメージを発表する。全員の課題が出たところで、グループカウンセリングに発展。それぞれがまた鏡となって、より気づきが深まる。大きく深いグループダイナミクスが形成され、自己成長が促される。

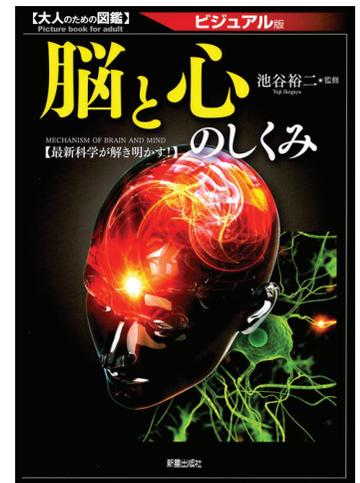
熊谷勉強会での学びは、「急がば回れ」方式。自己成長なくして、スキルの上達なし。何を言っても安心安全な環境の中で、ゆっくり自己成長できる場であると言える。今年は、SATの習慣化、日常での活用化を図っています。どうぞのぞいてみてください。

## ■「大人のための図鑑 ビジュアル版 脳と心のしくみ」 池谷裕二監修 ■

SOM 勉強会 前之園由紀子

脳の構造や動作原理、心がどう機能しているか、病気と脳との関連を最新の脳科学のデータを元に一般の人が読んでもわかりやすく解説されています。人間の脳に辿りつくまでの進化の話から、脳と心に関わる病気のメカニズム、最新の脳研究まで網羅しています。脳や神経細胞のメカニズム等が、MRI、MRA、fMRI、PET、蛍光顕微鏡、STED等の豊富な画像やイラストを用い解説されています。正に「見る脳辞典」です。どのページから読んでも脳への関心や理解が深まる一冊です。私は海馬の美しさに感動しました。

新星社出版  
(2016)  
定価：1620円  
(税別)



## ■ 記憶にたたずむ仏像 ■

SOM 勉強会 舛田 香

記憶の中にあるしなやかで黒い指は、やはりこの仏像のものでした。

あれは10代の終わり、見学旅行で訪れたお寺で観た仏像。差し込む光の中で黒いしなやかな仏像を間近で見た記憶。その時は時間がとれなくて、後ろ髪を引かれる思いでその場を後にしたのでした。

時は流れ、あの仏像に会いたくて始めた京都巡り。だけど記憶は遠くお寺の名前すら思い出せない。情報を集めては、広隆寺の弥勒菩薩に会いに行き、奈良まで足を伸ばして中宮寺の弥勒菩薩に会いに行き、京都を訪れた何年か。そんな時、日光・月光が東京出張したニュースを見ていて記憶が蘇り奈良は薬師寺へ。

記憶の中にたたずむ仏像は、薬師寺東院堂の聖観音菩薩立像でした。

ほの暗いお堂の中に優美な立ち姿。あのときも日光・月光のしなやかさに惹かれつつも、もう一度逢いたいと願ったのが、この聖観音菩薩立像でした。

ほぼ正面に設えられているベンチに座り見上げると、半眼とちょうど視線が合う高さ。ゆっくり座って心を落ち着けると、観音菩薩と対話できるようです。

スピリチュアルキーパーソンではないけれど、好きな仏像のご紹介でした。

## ■ 自分探し—第2章— ■

SOM 勉強会 石川和美

私は、去年大学院を受験し、仕事を辞め心理学研究科で臨床心理学を学んでいます。子どもと同じ世代に交じっての学生生活は、毎日必死です。

精神分析的心理療法を中心にSVを受けながら、ロールプレイングや、問題解決型、クライアントセンタード、認知行動療法などを実習しています。週に1回のケース会議では、それぞれの先生方の考えに触れることができる意義深いものです。支援者である聴き手もそれぞれだと感じます。

そして、日々失敗を経験し、私らしさとは、自分らしいセラピーとはどういうものなんだろうと考えます。自分が嫌いだった私が、わくわくする気持ちで自分探し！？ 続けてこられてよかったなあ。心理学に疎く、一本道しか見えなかった私の景色が少し広がってきて、ヘルスカウンセリングへの理解も深まった思いがしています。

宗像先生はじめ学会の懐の深さと、会員の皆様の温かさに感謝しています。あと一年踏ん張り卒業を目指します！



## ■ SAT 療法に出会って ■

ヘルスカウンセリング学会員 石川真

看護師として医療現場で10年以上勤務していました。その後慢性的疲労により、疲労が大変にたまりやすい時期がありました。どのようにしてその疲労を回復したら良いのか悩む時期がありました。体の痛みもありました。そんな時出会ったのがSAT療法でした。SAT療法との出会いにより、自分の体調管理のためのマネジメント法を学ぶことができました。そのおかげで体調をコントロールするための方法として、黄金律を見る事により精神的にも肉体的にも安定することができました。体の中にはキメラ細胞というのが存在しており、祖先のものを引き継いでいることが分かりました。そのキメラ細胞をコントロールする事がとても大切だと学びました。キメラ細胞は味方にもなるし、敵にもなる可能性があることも学びました。

自分の未来について考える時も、黄金律を見る事によってその直感を信じて行動することが大切だと感じました。

日々ストレスはあるけれどもそれを乗り越える最も良い方法は、日々ストレスを感じたらそれを黄金律でおとすこと、ストレスをいかにコントロールしていくかがとても大切だと感じました。

自分の気質遺伝子のタイプや自分の人生の道標を、SAT療法を通して学ぶことができました。

自分の好きな事や100%できるものを積極的にやっていきたいと思いました。

自分のこれからについては、まだ100%ではないけれど、医療とSATを結び付けて何かしら世の中で仕事をしていきたいと思っています。

宗像先生からいただいたアドバイスを基に、自分の専門分野を自分のオリジナルなものとして構築していきたいと思っています。今後はSAT療法を積極的に学びながら、いろいろと自分や周囲の人にもために活用していきたいと思っています。まずは最初の講座から少しずつ参加して、自分のものとして吸収していきたいと感じています。

いろいろな方との出会いを大切にしながら、初級カウンセラーを取得するのが今年の目標です。





SAT を学ぶ人のための

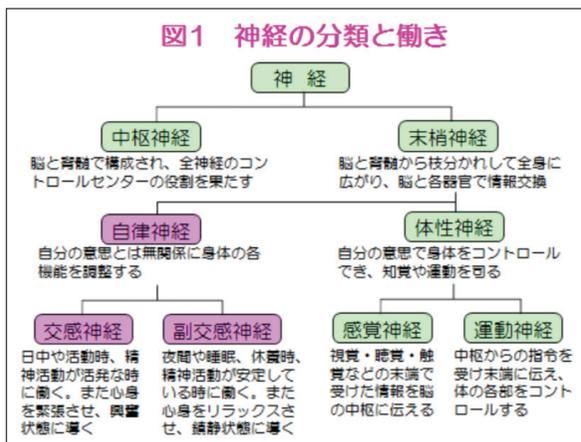
## からだのしくみ基礎講座（4）

### 自律神経

今回は、知っているようでよくは知らない人が多い「自律神経」について触れてみたいと思います。

#### <神経系>

神経系は大きく「中枢神経」と「末梢神経」に分かれます。「中枢神経」とは、脳と脊髄のこと。そこから出てくるヒモのような神経繊維の集まりが「末梢神経」です。私たちの身体にはいたるところに神経が張り巡らされていて、脳からの指令を各器官に伝達しています。その神経は「体性神経」と「自律神経」の二つの経路に分かれています。



(カラダネ 自律神経とは? より引用)

#### <体性神経>

体性神経は、刺激や知覚を脳に伝える機能と、それに反応して手や足、口など体の各部分を動かす機能を持っています。

「体性神経」は、「感覚神経」と「運動神経」

から成り立っています。

痛みや寒さを感じる「感覚神経」と、運動するときに手足の筋肉を動かす「運動神経」は、人間が自覚的にその働きをとらえたり、意思によって支配したりすることができます。

暑い、寒い、痛いなどの知覚や、食べる、見る、聴く、話す、歩く、座るなどの行為は体性神経が司っています。自分の意思で動かすことができる神経で、動物的な機能を支配していることから、動物系神経とも言われています。

#### <自律神経>

脊椎動物の末梢神経の一つで、自分の意思とは無関係に、自動的に刺激や情報に反応して、体の機能をコントロールする神経で、消化器・血管系・内分泌腺・生殖器などの不随意器官の機能を促進または抑制し調節します。

例えばスポーツなどで体を動かすと心臓の拍動が速くなりますが、これは運動によって筋肉が多量の酸素を消費したことに自律神経が反応して、その分の酸素を筋肉に運ぶために拍動を速くさせているのです。また、暑い時は体から汗が流れ、寒い時は鳥肌が立ったり体が震えたりしますが、これも体温を調節するために自律神経が働いた結果起こる現象です。

つまり、自律神経はその時々状況に体をうまく適応させるために、体の内部からと外部から情報や刺激に対して自動的に作

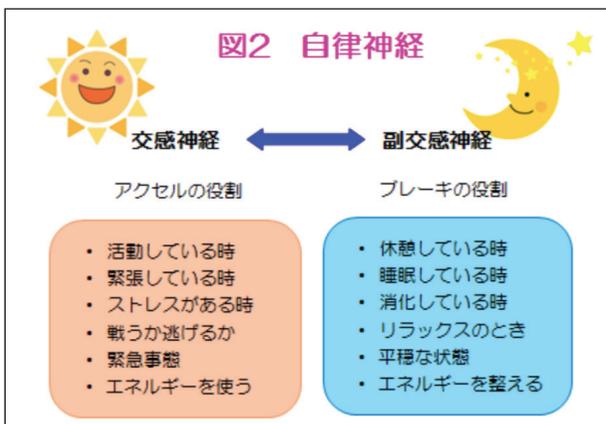
動するわけです。呼吸や心臓拍動、食べ物の消化、体温調節など、生命を維持するために必要な働きを司っていることから、植物系神経とも言われています。

また、自律神経は、運動や気温などの物理的な刺激にだけ反応するのではなく、精神的な刺激にも反応します。

例えば急に驚いたときには心臓がドキッとします。スピーチの前などにも緊張して拍動が速くなりますが、これも自律神経の働きによるものです。自律神経はすべての動物が持っている神経ですが、感情を持つ高等動物になるほど、その重要度は高まります。自律神経が正常に機能しないと、その時々状況に合わせて適切に反応できなくなり、健康を保つことができなくなってしまいます。

<自律神経には交感神経と副交感神経がある>

体の各器官をコントロールしている自律神経は「交感神経」と副交感神経」に分けられます。この2つの神経は同一の器官に対して、通常は対照的な作用をしており、体の状況に応じて自動的に調節し合っています。



(自律神経失調症完璧ガイド 自律神経とは? より引用)

運動をしている時は、自律神経の働きによって心臓の拍動が速くなると前述しましたが、正確に言えば交感神経が興奮して速

くなるのです。

運動をやめると、今度は副交感神経が働いて心臓の拍動を抑えようとします。交感神経は主に体が活動しやすいように働き、副交感神経は逆に内臓や器官をリラックスさせて、エネルギーを保存する働きをしています。

以上をまとめると図1・図2のようになります。

では、自律神経（交感神経と副交感神経）はどこにあるのでしょうか？実は、背骨の脇を走ります。脊椎（せきつい）という背中の骨の中を脊髄（せきずい）が走り、そこから交感神経の枝が分岐しています。交感神経と副交感神経の主な分布は、図3のようになっています。

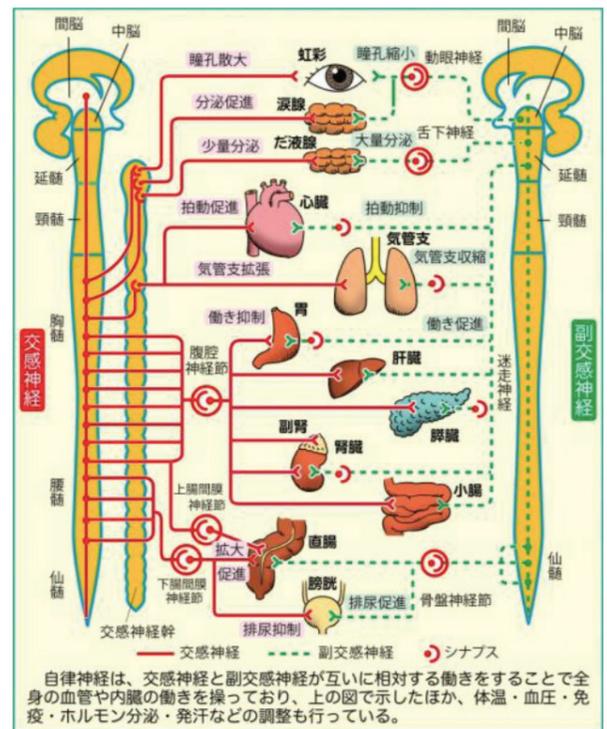


図3 交感神経と副交感神経の主な分布と働き (カラダネ 自律神経とは? より引用)

<感情と自律神経の関係>

交感神経と副交感神経は、心理的・精神的な刺激を受けた時、次の表1のような反応を示します。

感情の変化	自律神経の反応
平静・休息	交感神経と副交感神経がバランスよく働く
驚き・突然の恐怖・激怒	交感神経が極度に興奮する
持続的な不安・緊張・怒り・興奮	交感神経と副交感神経がバラバラに興奮する
失望・悲しみ・疲労・抑うつ・疲弊状態	交感神経、副交感神経ともに働きが抑制される

表1 感情と自律神経の関係  
(井出雅弘 自律神経失調症 より引用)

よく「心配で食べ物がのどを通らない」と言いますが、これは交感神経が興奮しているからです。交感神経には胃や腸の働きを抑える作用があるため、緊張や不安で交感神経が興奮している間は食欲が抑制されてしまいます。心配事が解消されると、代って副交感神経が働き、銀杏の運動が促進されるので食欲がわいてきます。

交感神経と副交感神経がバランスよく機能し合っていれば、毎日を快適に過ごすことができます。それが何らかの事情で一方だけが働き続けるようなことになると、やがて自律神経失調症を招くこととなります。

図3での各器官と交感神経と副交感神経が働いたときの反応は表2の通りです。

### <視床下部が自律神経の司令部>

自律神経の働きは、脳にある視床下部にコントロールされていますが、理性を生む大脳皮質と欲求を生む大脳辺縁系とも深くかかわっています。大脳辺縁系の下方（脳幹部）にある視床下部は、自律神経の司令部（中枢）として、辺縁系で生じた欲求や情動に応じて、直接、交感神経と副交感神経をコントロールしています。

自律神経は視床下部によってコントロールされ、その視床下部は大脳辺縁系に支配され、さらに大脳辺縁系は大脳皮質によって支配されています。そのため、本能的な欲求や喜怒哀楽などの情動が大脳辺縁系で起こったとしても、大脳皮質で生じた理性

が強すぎて欲求や感情が抑えられると、大脳皮質と大脳辺縁系の間にはひずみが生じます。その影響で視床下部は自律神経をうまくコントロールできなくなってしまうのです。つまり自律神経のバランスが乱れるのです。

器 官	交感神経	副交感神経
瞳 孔	拡大させる	縮小させる
唾液腺	量が少なく、濃くなる	量が多く、薄くなる
気 管	広げる	狭める
心 臓	拍動が速くなる	拍動が遅くなる
冠動脈	収縮する	拡張する
皮 膚	収縮する	拡張する
血 圧	上昇する	下降する
胃 腸	活動を抑制する	活動を促進する
消化管	消化液の分泌を抑える	消化液の分泌を高める
胆のう	胆汁の分泌を抑える	胆汁の分泌を高める
膀胱	開く（閉尿）	収縮（排尿）
立毛筋	収縮（鳥肌が立つ）	ゆるむ
汗 腺	汗が濃くなる	汗が薄くなる
陰 茎	血管が収縮する（射精）	血管が拡大する（勃起）
子 宮	収縮する	拡張する
白血球数	増加する	減少する
呼吸運動	促進する	抑制する

表2 交感神経と副交感神経の働き  
(井出雅弘 自律神経失調症 より引用)

### <自律神経の乱れを生じさせる原因>

不快な刺激が長時間続いたり、精神的な負担が大きすぎると、交感神経が常に興奮したままの状態になってしまい、交感神経と副交感神経のバランスが乱れます。不規則な生活も自律神経のリズムを崩す原因になります。また、視床下部はホルモン分泌とも深く関わっているため、強いストレスを受けるとホルモン分泌に変化が生じ、分泌不良になると自律神経もその影響を受けバランスが乱れます。

皆さんは、ストレス時に分泌される神経伝達物質であるノルアドレナリンや副腎皮質ホルモン（コルチゾル）のことを思い出されたのではないのでしょうか？自律神経の乱れは交感神経と副交感神経のアンバランスから、そしてストレス時のノルアドレナリン分泌が交感神経を興奮させ、視床下部

で副腎皮質ホルモン有意になると免疫機能が低下し、さまざまな症状を生じさせることはご存知ですね。

自律神経が乱れると身体に様々な症状があらわれてきます。つまりこれが自律神経失調症と呼ばれているものです。その主な原因は精神的ストレスと言われています。ストレスには身体的ストレスと精神的ストレスがありますので、まとめてみました（表3）。

自律神経失調症でよくみられる症状は、疲れやすい、微熱が続く、めまいがする、体がふらつく、頭痛が消えない、耳鳴りがする、肩こりがひどい、動悸・息切れが激しい、息苦しくなる、食欲がない、手足が冷える、のぼせる、手がしびれる、異常に汗を書く、眠れない、体中の筋肉が激しく痛む、口の中の不快感が消えない、のどに異物感がある、便秘・下痢が続く、髪の毛が抜ける、などなど多くの症状があります。これらは、イライラや気力減退などの精神症状を伴うことが多いのです。辛い症状はあるのに、検査では異常が見つからないのです。一度や二度はこれらの中のどれかの症状を経験された方が多いのではないのでしょうか。

身体的 ストレス	外的ストレス	暑さ・寒さ・高気圧・低気圧など	
	環境的ストレス	騒音・照明・ほこりなど	
	肉体的ストレス	病気・けが・長距離通勤・長時間勤務など	
	科学的ストレス	空気汚染・食事や酒・たばこなど	
	生物学的ストレス	細菌・ウィルス・花粉など	
	内的 ストレス	運動関係のストレス	運動不足・運動過剰など
		食事関係のストレス	過食・小食・偏食・栄養不足など
		睡眠関係のストレス	睡眠不足・睡眠過剰・夢など
		生活関係のストレス	不規則な生活・夜更かしなど
		その他	妊娠による身体的変化、月経等による苦痛など
精神的 ストレス	仕事関係のストレス	就職・転職・単身赴任・昇進・左遷・転勤・失業・退職・残業・夜勤・責任・多忙など	
	学校関係のストレス	入学・転校・進学・退学・成績不振・不登校など	
	家庭関係のストレス	結婚・離婚・転居・同居・別居・子どもの独立など	
	人間関係のストレス	上司・同僚・部下・取引先・友人・先生・隣人・家族・嫁姑など	
	身体関係のストレス	非朗・病気けがによる健康喪失・妊娠・出産など	
	喪失体験	離婚・家族との別居・家族との死別、友人との死別など	
	その他	家族や友人の病気・将来に対する不安・恐怖・怒り・失恋・失敗・挫折など	

表3 ストレスの種類  
(井出雅弘 自律神経失調症 より引用)

例え、自律神経のアンバランスで体調を崩して、SAT法で言う精神サイン・身体サインのストレスサインがあったとしても、あるがままの自分の生き方のための学びのサインと考え、SATイメージ療法でレジリエンスを高め、自律神経のバランス、つまり交感神経と副交感神経のバランスを良くして、毎日を過ごしたいものです。

良い人生だったと思えるように。

(矢島京子)

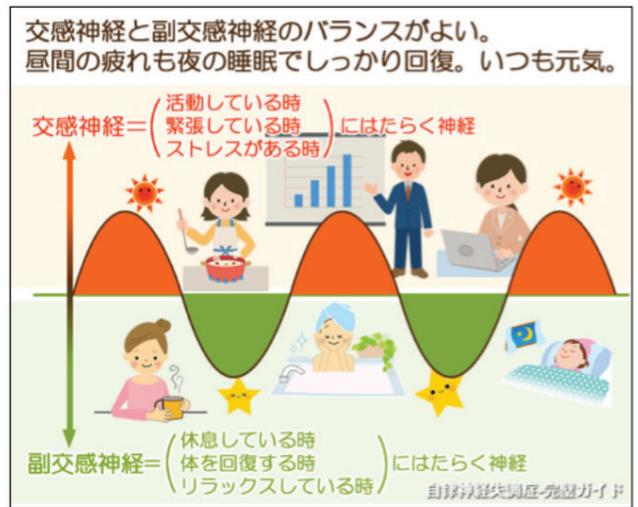


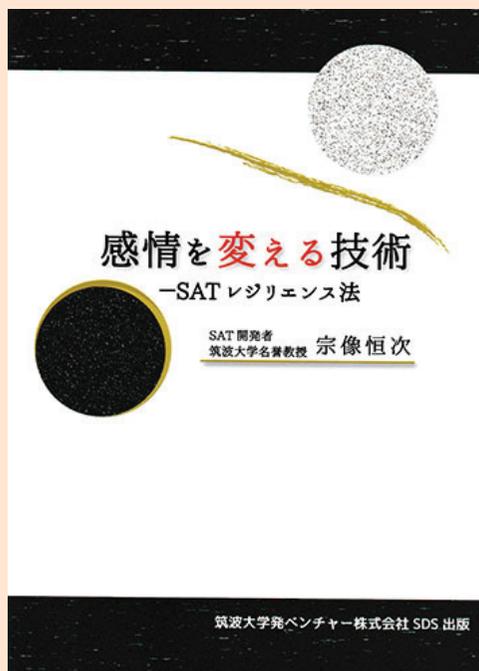
図4 健康な人の自律神経バランス

(自律神経失調症完璧ガイド 自律神経とは? より引用)

引用・参考文献

- ・井出雅弘著：専門医がやさしく教える自律神経失調症、PHP 研究所
- ・伊藤克人監修：自律神経失調症を改善する特効法 101、主婦と生活社
- ・ウェルラボ：「自律神経とは？」 <http://www.well-lab.jp/201010/qa/524>
- ・ココカラクラブ：自律神経って何？乱れるとどうなるの？ [http://www.cocokarafine.co.jp/F/dsf\\_howto201609010617](http://www.cocokarafine.co.jp/F/dsf_howto201609010617)
- ・自律神経失調症完璧ガイド：自律神経とは？ <https://genki-go.com/index.html>
- ・カラダネ：自律神経とは？ <http://www.karadane.jp/articles/entry/news/006357/>

# Book Review



## 感情を変える技術

### —SAT レジリエンス法

宗像恒次著

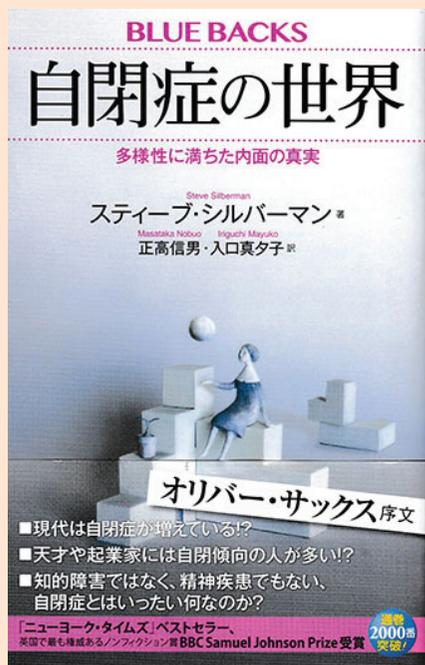
筑波大学発ベンチャー(株)SDS 出版

定価：1000円(税抜)

本書はSAT技法のなかでも感情を変え情緒安定化するためのストレス復元力技術(レジリエンス技術)である、光イメージ法と代理顔表象法に二つに絞り、その手順を解説するとともに、その技術を理論的に説明しようとしたものです。

(宗像恒次)

まとまっているので、自己セラピーにも便利な一冊。セミナー後のアフターフォローや勉強会などにも使えるなと思います。(萩)



## 自閉症の世界—多様性に満ちた内面の真実

スティーブ・シルバーマン著

正高信男・入口真夕子訳

BLUE BACKS 講談社

定価：1600円(税抜)

著者は米国サンフランシスコ在住の科学ジャーナリスト。

20世紀半ばに研究が始まった自閉症。さまざまな誤解と偏見を経て、脳科学的に理解されるまでをたどりながら知的障害者ではなく、精神疾患でもない、感じ方や考え方が異なる人たち=自閉症スペクトラムの真の姿に迫る。「脳多様性」という新たな視点からとらえ直す科学ノンフィクション。

SAT法を学ぶ皆さんにとって必見の書です。(矢島)

新聞やテレビで報道されているいろいろニュースをピックアップしました。さて、SATの視点から見ると？

## ■ 79歳でも新しい脳細胞は生まれる、米研究

2018.4/6(金) 16:58 配信【AFP = 時事】

仏パリのシテ科学産業博物館の脳に関する常設展「C3RV34U」に展示されている模型（2014年9月15日撮影）。【翻訳編集】AFPBB News



人の脳では、79歳になっても新しい細胞が生成されている可能性があるとする研究結果を2018年4月5日、米研究チームが発表した。先月にはこれと相反する別の研究結果が示されており、人の知的能力は伸び続けるのか、成長が止まるとしたらそれはいつなのかをめぐって科学界に新たな議論が巻き起こっている。

焦点となっているのは、人の脳内で学習や記憶をつかさどる「海馬」という部位。先月、英科学誌ネイチャー（Nature）に掲載された論文では、13歳以上の海馬では新たな神経細胞が生成された証拠が発見できなかったとの研究結果が示されていた。

今回、米ニューヨーク・コロンビア大学（Columbia University）の研究チームが米科学誌セル・ステムセル（Cell Stem Cell）に発表した研究結果は、これと真っ向から対立するものだ。高齢化が進む世界の中で、認知症を回避するカギを求める科学者たちから注目が集まっている。

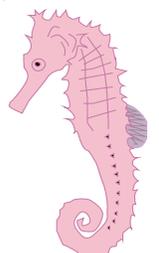
コロンビア大チームは、急死した14歳～79

歳の28人の脳の検視解剖サンプルについて、「死亡直後に海馬全体で新たに作られた脳神経細胞と血管の状態」を調べた。主要執筆者であるマウラ・ボルドリーニ（Maura Boldrini）准教授（神経生物学）によると、「若い人と同様に、高齢の人にも多数の新しい海馬神経細胞を前駆細胞から生成する能力があることが分かった」という。また、「年齢に関係なく海馬の量は等しいことも発見した」としている。

この結果は、高齢者の多くが認知能力や感情能力をこれまで考えられてきたよりも長く保持することができる可能性を示している。ただ、ボルドリーニ氏は高齢者の脳では血管が老化しているため、新しい脳神経細胞同士の連携がうまくいかない可能性があると注意を促している。

コメント：今までも海馬の細胞は死んでも新しい細胞が生成されると聞いていたような……。今更のような気もするが、そういうことなのだろう。高齢者の多くが認知能力や感情能力をこれまで考えられてきたよりも長く保持することができる可能性を示している、というのは人間にとって嬉しい。SAT療法で脳の血管を若く保って脳神経細胞同士の連携をスムーズにさせたいものである。

タツノオトシゴ、  
別名、海馬です。  
どうぞよろしくっ！



## ■ ついに来たか第4のがん治療 『がん免疫光療法について』

[http://www.com-info.org/medical.php?ima\\_20180403\\_nagayama](http://www.com-info.org/medical.php?ima_20180403_nagayama)

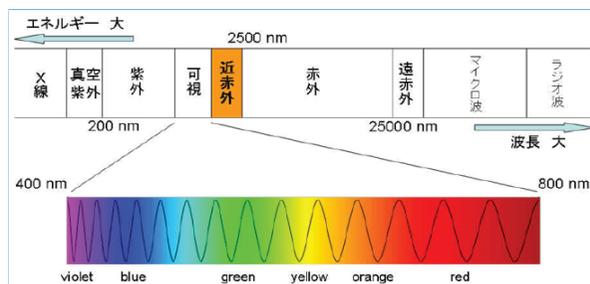
毎日新聞社 オピニオングループ編集委員：永山 悦子  
【2018年3月12日 朝日新聞 DIGITAL（土肥修一）】

2018年3月、日本国内のがん患者待望の治療法の国内での治験が始まった。その治療法は「がん免疫光療法（Photo ImmunoTherapy）」と呼ばれ、がん細胞をピンポイントで確実に攻撃する仕組みだ。従来のがん治療法と大きく異なるコンセプトを持ち、これまで知られている免疫療法とも異なる。がん免疫光療法を開発したのは、米国立衛生研究所（NIH）の小林久隆・主任研究員。彼は京都大医学部を卒業後、放射線科医として臨床現場でがん患者と向き合ってきた。そこで感じたことは「現在の『3大治療』と呼ばれる手術、放射線、抗がん剤は、いずれも『毒をもって毒を制す』治療。どうしても副作用は避けられない」。手術でがんを切除すれば周囲の組織も傷つく。全身に投与される抗がん剤はさまざまな副作用が起きる。放射線も「ピンポイント」を狙うが、現在の技術では周囲への影響を皆無にすることはできていない。放射線科治療後の副作用に悩む患者を見てきた小林氏は、できる限りがん細胞だけを攻撃する治療法の開発を目指したという。がん免疫光療法の効果をマウスを使って確認したという論文は、2011年に米科学誌「ネイチャー・メディシン」に掲載された。薬と光を使うことによって「物理化学的」にがん細胞の細胞膜に穴を開けて、細胞死へと導く。これまでの薬剤によるがん治療では、細胞内の機能にダメージを与えるなど「生物学的」な仕組みを利用して殺していた。しかし、薬が細胞に働きかけても細胞死が起きなかったり、細胞側が薬から逃れる術（耐性）を身につけたり、がん以外の正常細胞への影響が大きかったりして、すべてのがん細胞を殺すことは難しかった。「物理化学的」な攻撃法は、従来のがん治療ではなかったコンセプトだ。

具体的な仕組みはこうだ。がん細胞表面に数万から数百万と大量に発現している特定の「抗原」と結びつく性質を持つ「抗体」を道具に選んだ。「抗体ほどピンポイントでがん細胞へ届く物質はない」という。がん免疫光療法では、抗体に「IR700」という小さな色素を取り付け、できあがったサファイヤブルー色の薬剤を患者に注射や点滴で投与する。IR700付き抗体が、ターゲットのがん細胞表面の抗原と結びつく頃合い（約1日後）を見計らい、がんの部位に近赤外光を当てる。

IR700は特定の波長の近赤外光が当たると瞬時に水に溶けなくなって、抗体と抗原を巻き込んで丸まる。この抗体などの急激な変形によってがん細胞の細胞膜に傷がつく。大量の傷ができることで膜に穴が開き、外から水が流れ込んで、最後は焼き餅のように細胞が破裂して死ぬ。

近赤外光はテレビのリモコンなどにも使われているように、人体には無害な光だ。IR700は、がんに関係がなかったものは1～2週間で、がんにくっついたものも1日程度で体外へ排出される。正常細胞にがんと同じ抗原が出ていても、▽近赤外光が当たらなければ細胞は傷つかない▽正常細胞にがん細胞ほど多くの抗原が出ていることはなく一定数以上の傷がつかなければ細胞膜に穴は開かない、ということから、正常細胞にはほぼ影響はないと考えられるという。



（独立行政法人 沼津工業高等専門学校物質工学科 HP より引用）

コメント：SATの光イメージ法では、可視光の中の500～610nmの波長の光イメージを使って、身体違和感を身体良好感に変えたり、代理顔表象を使ってがんへ働きかけ、がん細胞を縮小させたり消滅させたりと、ということも行っている。いずれにしても身体に無害のがんの治療法が見つかることは喜ばしいことである。

## ■ 眼は茶色で縮れ毛で… 縄文人の顔、DNA 情報もとに再現

【2018年3月12日 朝日新聞 DIJITAL (土肥修一)】



国立科学博物館などの研究グループは2018年3月12日、約3800年前の縄文人の骨から抽出したDNA情報をもとに、顔を再現した復元像を公表した。骨格の特徴だけでなく、遺伝情報を参考に古代人の顔を復元したのは国内初という。研究グループは、北海道・礼文島の船泊遺跡で頭骨などが発掘された女性の臼歯からDNAを抽出。顔に関する遺伝子の特徴から外見を推定した。女性は、肌は色が濃く、シミがあり、目は茶色、髪の毛は細く縮れていたなどと判明したという。また、血液型はA型で、身長は140センチ程度だったという。

国立科学博物館の篠田謙一・人類研究部長は「これまで想像の世界であったものが、裏打ちのあるデータを元になんかの確度で復元ができるようになった。今後は遺伝情報を使った復元が進んでいくのではないかと話している。

コメント：祖先療法を行ったときにまれに縄文時代の祖先のイメージが出てくることがある。DNAや細胞情報としての祖先だが、こんな表情をした祖先がいたのかもしれないと思うと、縁遠い人の顔とは思えないのはなぜだろうか。

【編集部だよ！】



今回から「ぴあ」はPDF版での電子配信になりました。手元に届けば自然と手に取ってページを開く気持ちになるでしょう。しかし、パソコンが得意でない人もおられ、スマホで簡単には見られますが、もし私が見る側だったら、少々面倒な気がします。そんな中、萩さんが一生懸命工夫して作成してくださいました。お一人でも多くの方に見て頂ければ幸いです♪ (矢島)

たまたまなんですけど、今年はスケジュールが混み混みプランになっています(笑)。「ぴあ」も含めて「変化」「変更」「過渡期」を感じています。集中型の脳にとっては「変化」は苦手の項目なのですが、イライラでもなくパニックでもなく過ごしていけるのはSATのおかげさまと思っています。あとは、拡散同時進行型の脳と切り替えられるスイッチがあるからかな？ (萩)



みなさまの投稿をお待ちしています！  
投稿先 会誌ぴあ編集担当：矢島京子  
tel/fax 042-575-2506  
kyoko-kodomonokokoro@nifty.com  
「ぴあ」を地域での支部活動や、情報交換、  
会員の獲得や交流にご活用ください。

- ◆勉強会報告、カウンセリング体験談→400字～1200字/写真1～2枚
- ◆エッセイ(「私とカウンセリング」「私の夢」「私の趣味」「最近思う事」「心に残った言葉」「ショートストーリー」など)→200～400字程度
- ◆詩、短歌、俳句、川柳、コント、紀行文、映画鑑賞、新刊紹介、伝言板、漫画等→200字以内
- ◆写真の撮影・投稿は

癒しの写真も  
募集中です～☆

- 1 大きめサイズ(解像度)で
- 2 画像と文章とは別ファイルで  
(ワードやエクセルに張り込まなくてオッケー)
- 3 ネット上からダウンロードした画像は基本NG  
(解像度不足、著作権のため)
- 4 不明な点は、編集部にお問い合わせ下さい。

(写真/矢島京子、DTP/MEIKO)

# 特定非営利活動法人ヘルスカウンセリング学会 公認資格制度

国家免許だけでなく、臨床能力を示す専門資格が必要な時代を迎えています。

学会公認カウンセラーやセラピストの専門資格を取得するためには、学会の定める研修を受講し、なおかつ学力検査及び資格審査機構での音声審査を受ける必要があります。また資格取得には、学会員である必要があります。

## 学会公認資格の種類

学会公認資格には、定期的に資格更新が必要な専門資格として次の種類があります。それぞれマスターした技法の程度によって与えられます。

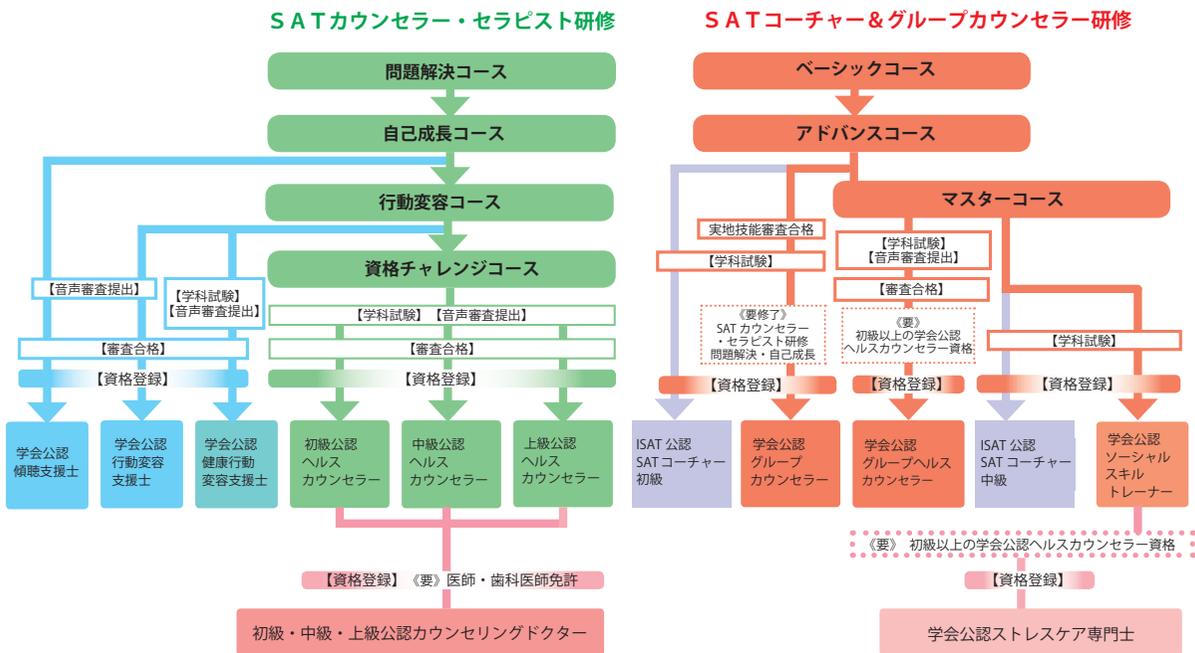
1. 学会公認傾聴支援士
2. 学会公認行動変容支援士
3. 学会公認健康行動変容支援士
4. 初級公認ヘルスカウンセラー
5. 中級公認ヘルスカウンセラー
6. 上級公認ヘルスカウンセラー
7. 特級公認ヘルスカウンセラー健康心理療法士\* (\*120時間以上internship)
8. 学会公認グループカウンセラー
9. 学会公認グループヘルスカウンセラー
10. 学会公認ソーシャルスキルトレーナー
11. 学会公認ストレスケア専門家

< 医師・歯科医師免許保有者 >

12. 初級公認カウンセリングドクター
13. 中級公認カウンセリングドクター
14. 上級公認カウンセリングドクター
15. 特級公認カウンセリングドクター

※資格ではありませんが、< 傾聴技能検定 > があります。職場、家庭、学校などさまざまな場で、気持ちをよく聴ける傾聴スキルをもつ人として活躍していただいています。

## 学会公認資格の取得プロセス



International Association of SAT の公認する資格です。

### ● 関連サイトのご紹介

- SAT 療法センター (筑波大学発ベンチャー (株) SDS)
- 筑波大学発ベンチャー (株) SDS (SAT Delivery System)
- SAT network
- 日本保健医療行動科学会
- (株) 日総研出版
- (株) メテオ (メディカルオンライン)
- ガンの辞典 “愛” がガン抑制遺伝子を ON にする!

### ● 自己カウンセリング

DNA 気質コーチング ONLINE

- [http://kksds.com/?page\\_id=3624](http://kksds.com/?page_id=3624)
- <http://www.kksds.com/>
- <https://sat-activities.jimdo.com/>
- <http://jahbs.info/>
- <http://www.nissoken.com/>
- <http://www.meteo-intergate.com>
- <http://www.gan-jiten.com/store/06/sat.ht>

<http://www.kksds.com/kishitsu>