



部活はじめました！

会員の交流って、もちろんネット上のやりとりも楽しいのですが、実際に合って時間を過ごすというのも、なんかちょっとした一言がヒントになったり、研修で聴きそびれたことなんかを話したりするのにいいかな、と思い、チャレンジするメルマガがかりとして「部活」ってどうかな、とりあえずやってみよう、とヘルスカウンセリング学会非公式部活をはじめました。え、もうはじめたの？ 実験的部活の第1回は「西荻散歩」。なにげないおしゃべりの中にちょこちょこSAT情報がちりばめられた部活となりました。美術館めぐりやBBQなんかもいいかも。アイデアも募集中です☆

(メルマガがかり)



会員活動ピックアップ情報

会員の方のイベント情報や取り組み、セミナーの感想、おすすめの本など、お寄せ下さいませ。ご自身のブログやfacebookページ、勉強会などのご紹介もぜひどうぞ。今回ははじめてばかりの部活「西荻散歩」のプチレポートです。

今回は東京都杉並区、中央線沿いの「西荻窪」まで出かけてきました。西荻窪は独特の文化を持つ街。飲食店もひと味ちがうお店がそろっています。自然食品の八百屋さんやナチュラル指向の飲食店も多く、今回は古民家テイストの「Re:gen^{do}」さんへ。

ランチしながら、ちょこちょこSATの話がでてくるところがおもしろかったです。ナチュラル素材のサワラのセットや野菜の手まり寿司、注目はお皿の欠けた部分が金継ぎでおしてあること。お皿のレジリエンスを感じました！



模様のように見える金継ぎ



学会に登録してあるメールアドレス、変わっていませんか？ メールアドレスを登録、再登録していただくと、学会からのお知らせが届きます。携帯メールでご登録の方はPCからのメールが届く設定に！ チェックしてみてね☆

投稿もお待ちしています。長い原稿はリンク先のご紹介が助かります。個人情報、著作権のある画像はご遠慮ください。投稿はニックネームでも可能です。kyokokodomonokokoro@nifty.com (矢島京子)までお願いします！



SAT療法・これってなんだっけ？ 【キメラ細胞の影響】

前号で、キメラ細胞（非自己細胞）をだれでも持っているというお話をしましたね。さて今回は、キメラ細胞は我々にどのような影響を及ぼすかというお話をしたいと思います。

キメラ細胞が自分の身体の中に沢山あっても、何の影響もなければ色々困ることはないのですが、影響があるのでこれまた困ったものです。SATで扱っているのはこの世に生まれ出て来れなかったキメラ細胞を扱っていますので、キメラはネガティブな気持ちを持ち易いのです。例えば、自分がこうしたいという気持ちがあるのに、でも何故かそれを妨げる気持ちが出てくる（二重意思論：表の意思と裏の意思）ことがありますね。この妨げる気持ち（裏の意思）はキメラの感情や気持ちであると考えています。そうすると、キメラには感情や気持ちがあるの？という疑問がわいてきますよね。

モジホコリという単細胞の粘菌は、感情と記憶があると言われています。モジホコリを取り付けたロボットを暗闇に置き、懐中電灯で照らすと反対方向へ逃げていくそうです。嫌悪感情を表した行動にほかなりません。宗像先生曰く、もし粘菌の気持ちを音声に出来たら、「ギャー助けてー、やめてー」と言っているかも・・・と。つまり細胞1つでも、自分の中にあればキメラの影響を受ける可能性があるということなのです。Gary Schwartzの研究によれば、74人のケースすべてでドナーの体験した出来事、場所、好き嫌い、行動傾向がレシピエントへ記憶転移することを示しました。また、10歳の女の子が殺されて、その子の心臓を8歳の女の子に移植したところ、その殺人についての詳細な記憶が8歳の女の子によみがえったそうです。如何にキメラ細胞が気持ちや感情に影響を及ぼすかわかりますね。他にもたくさんキメラの影響についてインターネットを検索すると出てきますので、興味のある方は調べてみてください。

また、キメラ細胞は有益か、有害かという考え方においては、Lee Nelson博士（2008）は両面を持っていると言っています。キメラ細胞が自分の細胞を攻撃したり、逆に自分の細胞がキメラ細胞を攻撃することで、炎症を起こします。これは有害な例です。逆に、自分の細胞が傷ついたときにキメラ細胞が修復してくれることもあります。これが有益の例です。一般的には女性の方が受精卵をつくるという点においてキメラ細胞を多く持ちやすいですね。炎症が持続的になると発症する自己免疫疾患は女性が80%を占めると言われています。自己免疫疾患だけでなく、がんにもつながります。これに対して、女性の方が長生きするというのは修復してくれるキメラ細胞がいるからと考えられるのではないのでしょうか。

ですから、SATイメージ療法では、キメラによって身体違和感を起こしている箇所を、500~600nmの波長の光イメージで包むイメージをすることで、細胞をマイナスイオン化してリラックスさせ、そこにいるキメラ細胞を穏やか顔あるいは笑顔に変えて、代理顔表象一覧から直感で選ぶということをしていますね。つまり、妨げている感情を持つキメラ細胞を笑顔や穏やか顔に変え応援者にすることで、あるがままの自分へと変わることを可能にしています。



まめやコラム メルマガがかりのあるがまま発信

こんにちは。まめやコラム、10月号担当のめめたむです。ここ数年に渡ってほぼ毎日facebookに「本日の朝の」ではじまる記事を書いています。ときどき、大変だねーと言われるのですが、ぜんぜん大変じゃない、作文するのが好きなんです。傾聴の目的みたいですが、毎日自分の書いた内容を読んで、こんなこと思ってるんだと感じられる鏡のようなもの。もともと、パーティに出たりするのは苦手で、ひとりで延々と庭仕事していたりするのはスキなタイプ。居心地のいい自分のトリセツを作っていくにはかなり時間がかかり、今もアップデート中です。さて、基本となる気質はなんでしょう？なんちって。

DNA気質コーチングでいう循環気質（ヒーロー・ヒロイン気質）を活かして大勢の生徒さんと関わるお仕事してます。あるがままの自分にいろいろな気質があるので、相互に刺激にも栄養にもなったりして。実は中身が深いですが、DNA気質コーチングはとっつきやすくまったくSATを知らない方にも情報提供もしやすいです。日本の若い方から中高年にひるがる死因を考えてみると、ごく若い世代から自分を知るツールのひとつとして、知っているだけでも違うだろうな、とおもいつつ、こーひーぶれいくす☆ と、いつもこの、こーひーぶれいくす☆というフレーズでfacebookの記事は終わります。ほんとは緑茶飲んでるときもあるんですが笑。

