

メルマガ「ぴあ」

vol.4 2020年2月号 発行：メルマガがかり



2020年は◎

にじゅうまるの年

今回の会員活動報告は、公認心理師にチャレンジされた石川和美さんからの「夢がかなった話」。

おかげさまで夢がかないました！ 石川 和美

今回は、いままで関わってくださった皆様へご報告です。昨年の3月に私立の大学院の心理学研究科を卒業し、10月に国家公認心理師の資格を取ることができました。臨床心理士資格にも挑戦中です。現在は、自治体病院の患者支援センターの総合相談室と、大学院付属の臨床心理カウンセリングセンターにて、新米心理相談員として働いています。

2002年、都内某市での無料の市民講座でヘルスカウンセリングを知りました。こころのことについて初めて教えていただき、それ以来自分の中の疑問が少しずつ理解できたことで、私の中の好奇心が私を引っ張って現在に至っています。

持病を抱えての育児と不妊治療に不安でいっぱいだった32歳の頃、”50歳で何者かになる”という漠然とした思いを持ちました。それは、私がヘルスカウンセリングに出会った頃です。生き生きと講師をされていた先生方や自分らしさを求めて学ぶ年上の女性の姿がモデルだったのだと思います。

まもなく50歳を迎えます。当時は自分がどこに向かうのかは見えていませんでしたが、心の専門家として一歩を踏み出すことができました。夢が叶いました。未だに信じがたいことです。多くの方に支えられ、見守られてきたことに感謝の思いでいっぱいです。つりがね草、トロイメライ、twinkle、SOM勉強会などで、いろんな方に話を聞いて受け止めていただいたこと、学会でお会いするスタッフの方々、仲間への存在は心強く、私の心の居場所になっていたように思います。そして、自分を信じて選択することができた経験は、資格を得たこと以上に私にとってかけがえのないものとなりました。

実家で両親と過ごした20余年、その後、結婚・子育ての時期が20余年、昨年は息子も大学近くに一人暮らしで家を出ていきました。昔でいえば余生！？、いえいえ、今は人生100年の時代ですから、私の人生の第3幕です。これからやりたいことがたくさんです。とはいえ、欲張らずによい選択をして、どんな目的地にたどり着くことやら・・・楽しくやっついこうとワクワクしています。

人を支えるのは人しかないなあ。こころの専門家として一人前になれるようこれからも勉強していきたいと思っています。ありがとうございます。これからもよろしくお願いします。

大会第1報！

ヘルスカウンセ
リング学会
NEWS

NPO法人ヘルスカ
ウンセリング学会第27
回大会のご案内

「あるがままに生きる怖さと喜びの中で育つレジリエンス」
問題を乗り越えて生きる力-レジリエンス-を求めてどのように生きるかを話し合おう

2020年
9月12日(土)
13:00開会予定
13日(日)
市川市文化会館
小ホール

(千葉県市川市大和田1-1-5)

◆9月12日(土)大会
1日目終了後 講師
研修会開催(講師以
外の会員も参加可)

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kyoko-kodomonokokoro@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？【代理顔表象について】解説 矢島京子

さて今回は、皆さま当たり前のようによくご存知の代理顔表象について書いていこうと思います。

代理顔、というのは何の代理顔なのでしょう？ メルマガぴあ1号で書きましたキメラ細胞、あるいは「宇宙素粒子イメージ法」や「進化療法」などで得たお父さん・お母さんの代理顔として、表象一覧から選択しています。勿論、表象一覧から見つからない時は自分自身で探しても構わないのですが、俳優さんなどで、ネガティブな面が見え隠れする方はやめた方は良いと宗像先生は言っておられます。情緒の安定した仏像の方が良い方もいらっしゃるので、ピッタリくる仏像などの顔表象を探しても良いですね。

私たちの身体の中には、数え切れないほどのキメラ細胞があちこちに存在することはわかっています。キメラ細胞の持っている情報には性別、年齢、表情、欲求、感情、性格、など様々な特徴があり、右脳でそれを捉えられるという仮説のもとにSAT療法を行っています。また、SAT法では亡くなった人のキメラ細胞を扱っていますが、細胞1つ1つに記憶があり、そのネガティブな記憶が私たちに影響して、前向きに生きたい私たちと矛盾した感情を生み出していると考えています。キメラ細胞が存在すると考えられる体の部位は我々がストレスを感じる時に、違和感を生じさせます。そして、そこにいるキメラ細胞の性別や表情（不安・悲しみ・怒り・恐怖・無表情）などを、我々の右脳で感じ取ることが出来ます。その違和感が生じている身体部位を（前号で説明した）光イメージで包むと、身体違和感が身体良好感になり、そしてそのキメラの表情は笑顔あるいは穏やか顔になり、代理顔表象一覧から選択できるようになります。つまり身体違和感を0%にする光イメージと同じ効果を持つ（波長が同じ）表象を選ぶということなのです。自分のイメージの中にある目・鼻・口などのパーツがぴったりくる表象であれば、見た目は男でも女でもかまいません。セラピーをする時に、この人は男の人・女の人と決めてかからない方が良いですね。

キメラとして存在する細胞は1つでも、その細胞が分裂し細胞数を増やしていくと人として成長し、一人一人の顔を持つことになります。その予測を我々の右脳は知っていて表象一覧から選ぶことが出来ると考えられています。

また、宇宙素粒子イメージ法では、宇宙の時代に遡り素粒子となって存在する自分自身（自己イメージ）にとって居心地のいい環境（の宇宙イメージ）に変え、そのまま両親の時代まで戻ってくると、理想的な胎内イメージをつくる両親の顔表情が笑顔や穏やか顔に変化し、その代理顔として代理顔表象一覧から選択することができます。また、同様に進化療法では、進化過程での危機イメージを安心イメージに変え、そのイメージで胎内イメージが100%満足になると、100%満足な胎内をつくりだす両親イメージ、そしてその両親から生まれる自己イメージが笑顔あるいは穏やか顔になり、その表情を代理顔表象一覧から選んでいます。

代理顔表象とは、その表象を見たりスピリチュアルな会話したりすることによって、我々に安心感を与え、前向きな生き方を支えてくれる応援者としての存在となるのです。最近では、特に多胎のきょうだいキメラの存在の影響が大きいと考えられていて、見つかった多胎のきょうだいで「居るだけで安心できる人」「何でも相談できる人」の存在を明らかにして、生涯見るように勧められています。ストレスが生じたときに、ぜひ活用してみてもは如何でしょうか？

【まめやこらむ】 学術大会でもおなじみ当事者研究の「べてるの家」。

Twitterをフォローしてます。そこで知ったUENOYESというイベントで「幻聴妄想カルタ」を体験しました。世田谷区の就労継続支援B型支援所「ハーモニー」のメンバーの方々の妄想や幻聴、生活の状態などを「かるた」にしたもので、発行元はいろいろですが、3作めまであって、画像は3作目のかるたです。「ハーモニー」にも行ってきました。かるたの中身も興味深いけど、メンバーの人ともしっかり話したかったから。いっぱいお話してもらい、自分も話せてすごくなごみました。また行きたいです。（めめ）

