

揺れる世界、解決の兆しは見えてきたでしょうか。世界がさまざまな反応をしている今、ピンとくる感覚にますます活躍してもらおうときかもしれません。

今回は2021年のヘルスカウンセリング学会大会の情報とともに、矢島京子のSATこれってなんだっけ、光景イメージ法、についての解説です。今年のヘルスカウンセリング学会大会は昨年に引き続いてONLINE。今年は口頭発表も復活です。口頭発表は学会員を問わず、広く発表いただけます。



第28回ヘルスカウンセリング学会大会 2021年9月25日（土）26日（日）

参加お申込は、
2021年6月1日（10時）～2021年9月10日（17時）まで
大会参加費と2020年度までの年会費のお振り込みの上、申込用
アドレスまたは、QRコードからお申し込みおねがいします。

<https://forms.gle/HgMsCWazoRyJPaRL7>

クリックするとお申込フォームが開きます。記入後、送信
ボタンをおしてください。参加費などのご案内もあります。

Theme

心の危機を
自らカウンセリング
して
幸せになる時代



学会大会スケジュール概要

9/25（土）

10:00～11:30 通常総会

12:45～ Zoom受付開始

13:00～ 開会式

13:15～ 基調講演 「心の危機を自らカウンセリングして、幸せになる時代」演者：宗像恒次 ヘルスカウンセリング学会長・筑波大学名誉教授

14:45～ シンポジウムⅠ「SATを活用して幸せになる時代を築こうとする最先端の人たち」

16:30～17:30 懇親会



9/26（日）

10:00～12:00 口頭発表

13:00～14:00 教育講演「新しい免疫治療に向けて」
演者：坂口志文 大阪大学免疫学フロンティア研究センター主任研究者・大阪大学名誉教授

14:15～15:45 シンポジウムⅡ「コロナ禍で問う幸せの本質」

15:45～ 閉会式

学会大会の詳細については、ヘルスカウンセリング学会ホームページをごらんください。

<http://www.healthcounseling.org/>

口頭発表のお申込み

皆様のお申し込みをお待ちしております。

テーマ各締切

2021年6月16日（水）17:00

抄録提出締切

2021年6月30日（水）17:00

お問い合わせは

info@healthcounseling.org



光景イメージ法 について

これまで、光イメージ法と代理顔表象法について触れてきました。今回は、光景イメージ法をご紹介します。久しくセミナーから離れておられる方は耳慣れない言葉だな～と思われる方もいらっしゃるかもしれませんが。

SATでは我々の親以上祖先の情報は、父系と母系の身体違和感を再現することで、伝わってくると考えています。祖先の危機（トラウマ）イメージには、争いや災害などの様々な死という問題が隠れています。そこから生き残りのためにサバイバル型問題行動パターンが伝わってきて、我々は自分らしくない行動を知らず知らずの間取るようになり、様々な問題をつくりだしてしまいます。

そんな危機イメージを、当時問題が起らないように光イメージ（主に光の黄金律）を使って光景イメージを変え、また亡き人光一体化イメージ法（亡くなった人も親しみを持つ関係者も綺麗な光に変わって一体化するイメージ）を用いて、その方々の気持ちを平安、安心、リラックス、幸せ、うれしい、充実感などにかえ、その上でどのような光景イメージが見えてくるか、そのイメージを象徴する光景イメージをSAT光景イメージ表から選択してもらうということをしています。つまり、祖先の危機イメージを共生光景イメージ（ともに助け合う光景イメージ）に変えることで、情緒安定度をより高くするというものです。光景イメージを1枚選択するだけで、現在の問題をつくる身体違和感を0%にすることが出来、光イメージや代理顔表象のように複数枚選択しなくても効果が出ます。

では事例を挙げてみましょう。現在の問題は「何かやろうとするとパニックになって失敗ばかりしてしまう」人がいます。その背後の心の声から身体違和感を探ると、頭と肩がギュッとする（ストレス度80%）というものでした。この身体違和感を用いて出てきた祖先の危機イメージは、30歳代の男性の家族（両親やきょうだい）が山崩れで亡くなってしまい、自分だけは生き残ったという危機イメージでした。この危機イメージが起らないように光イメージで包まれるイメージをすると、明るいキラキラした田園風景で、家族も村の人達も外にいて、畑仕事や、立ち止まっておしゃべりをしたり、のどかな光景が見えてきました。みんなの表情は穏やかな笑顔です。この光景を象徴する（この光景イメージと同じ効果を持つ）光景イメージを、光景イメージ表から選択します。その際、入り口で聴いた身体違和感を0%に出来る光景イメージを一枚に絞り選んでもらいます。



更に、亡き人光イメージ一体化法で、亡くなった方や親しみを持つ関係者がそれぞれ綺麗な光になって、それらが1つの綺麗な光になるイメージをしたのち、その方たちがどのような気持ち（安心、平安、リラックス、穏やかなど）になるかを聞いたのち、その気持ちでイメージするとどのような光景が見えてくるかを明確化すると、家の中にいて家族で、笑顔で楽しそうに食事している光景が見えてきます。その光景を象徴するイメージで、身体違和感を0%にする一枚の光景イメージを表から選びます。それら選んだ2枚の光景イメージ（これを共生光景イメージと言います）を見ていると、最初の問題（何かしようとするとうパニックになってしまい、失敗ばかりしてしまう）に対してどのようなことをしているかと問うと、「落ち着いて穏やかに行動できる」という言葉が返ってきました。このように少ない枚数で、問題解決へと導くことが出来る特徴を持っているのが、光景イメージです。以下が事例で選択した2枚の光景イメージです。

自分独特の黄金律（問題が生じたときに見るだけで落ち着けるもの）としての光景イメージをいくつか持っている、その光景イメージを見るだけで気持ちが穏やかになったり元気になったりします。慣れてきたら情緒安定化療法や情動認知行動療法にも、光景イメージ表から選択して用いて、情緒安定化を図ることが出来ますので、光景イメージ表を手元にお持ちになることを是非お勧めいたします。（矢島）



ヘルスカウンセリング学会の通常の公認資格研修や「ふくろうの杜」もONLINEで便利に。くわしくは(株) SDSのHPをごらんください。 <http://www.kksds.com/>

Editor's Note

コロナコロナの一年を振り返ると、毎日テレビやスマホで感染者数を確認していた。それがどう自分の生活と関係するのかわからないけれど、何かミステリー小説を読み進めて行くような感覚。会員の皆様が健康で過ごされることを祈りつつ。（矢島）

村上春樹さんが、母校の入学式の祝辞の中で「物語は意識がうまく読み取れない心の領域に光を当て…（中略）…比喩的に浮かび上がらせていく」というお話をされた。深く深く、納得して「羊をめぐる冒険」を本棚から机にも移動し、心をひろうための旅行にでかけた、というストーリー。（めめ）

メルマガ「ぴあ」編集発行 めるまががかり（矢島京子・萩名子）編集部員、お手伝い、ゲストライター募集中。ご寄稿いつでも大歓迎です。

● SATWISEcafe HPのご紹介 ●



いろいろな人たち、
いろいろな散歩道に
リンクがあります！



<https://satwise.jimdofree.com/>

SATセラピーを学ぶ人、SATセラピーで元気になった人、これから元気になる人のゆるつながりホームページがあります。ご希望あれば活動のホームページなどにリンクいたしますので、お声かけはどうぞ遠慮なく☆Facebookページには、会員の方主催のさまざまな講座など、随時投稿していただけます。公開ページですので個人情報などご留意の上、ご利用いただければと思います。