



メルマガぴあ
VOL.8 2021
AUTAMN

新しい始まりに向けて

今回は2022年から学会公認資格、更新の必須項目となる新しいスキルの特集とともに、ゲストライターとして、熊谷勉強会の久保由美子さんの体験記を掲載致します。

ヘルスカウンセリング学会公認資格の申請・更新には、
2022年2月1日以降より、新しい技法が変更・追加になります。

【行動変容支援士・健康行動変容支援士】

従来の問題行動変容法を、

問題行動変容法（幼少期・生育期問題再解決法版）に変更

【初級・中級・上級・特級公認ヘルスカウンセラー】

問題行動変容法（幼少期・生育期問題再解決法版）の追加

猶予期間（2021年2月1日～2022年1月31日）

特に今回はいろいろな資格に幅広く、新しいスキルへのアップデートが求められています。どんな技法かなあ、とワクワクする人も、できるかしらな人も、あらかじめ見通しをつけて対策しておきましょう。

新しい技法はアップデートされるたびにわかりやすく、使いやすくなっていますから、期待ですね。

問題行動変容法（幼少期・生育期問題再解決法版）

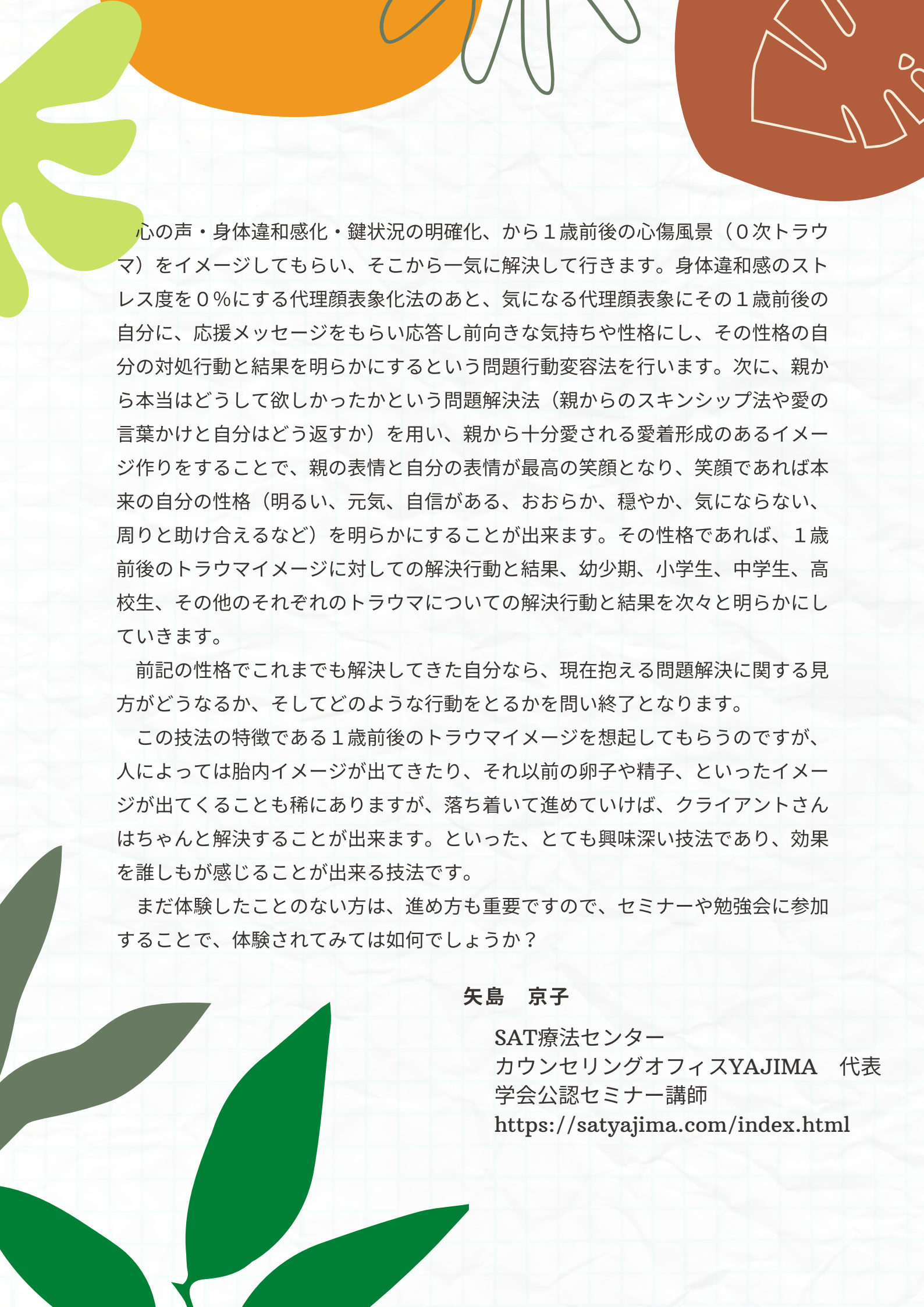
矢島 京子

今回は、2022年2月より学会公認行動変容支援士・健康行動変容支援士、学会公認ヘルスカウンセラー（初級・中級・上級）の資格取得と、学会公認行動変容支援士・健康行動変容支援士、学会公認ヘルスカウンセラー（初級・中級・上級・特級）の資格更新に必須となります、問題行動変容法（幼少期・生育期問題再解決版）についてご紹介いたします。

これまでに我々が知っている幼少期療法は、海馬記憶のトラウマを（4歳前後から10歳くらいまでを）想起し解決するというものでした。今回ご紹介する問題行動変容法は、それ以前の扁桃体記憶、つまり理屈では変えられない1歳前後の記憶イメージを扱うものです。記憶イメージと言っても本人には全く記憶の無い直感でひらめいたイメージを扱うのが特徴です。

まず、入り口で現在の問題を明らかにしますが、はっきりとした問題意識がない場合、語ってくれたことと繋がりのあるチェックリストの項目をいくつか取り上げ、そんな自分に対する自己イメージを問い、問題を明らかにしてから進めます。

トラウマの種類は、0次トラウマ（応援者のいない孤独・孤立した環境）、1次トラウマ（加害者による加害トラウマ）、2次トラウマ（応援者のいない状態から守てくれない親による不守護トラウマ）、3次トラウマ（自分を自分で守らない自己トラウマ）があると宗像先生は言っておられます。この問題行動変容法（幼少期・生育期問題再解決版）は、0次トラウマと3次トラウマを解決することが出来ます。3次トラウマ解決法として幼少期（保育園・幼稚園）、小学生、中学生、高校生、その他で、周りからいじめられるとか、あるいはまた自ら心の傷を感じる体験をするなどについて導入部分で聴き、最終的にはこれらのトラウマを一気に解決するという、欲張りでもとても効果のある技法です。



心の声・身体違和感化・鍵状況の明確化、から1歳前後の心傷風景（0次トラウマ）をイメージしてもらい、そこから一気に解決して行きます。身体違和感のストレス度を0%にする代理顔表象化法のあと、気になる代理顔表象にその1歳前後の自分に、応援メッセージをもらい応答し前向きな気持ちや性格にし、その性格の自分の対処行動と結果を明らかにするという問題行動変容法を行います。次に、親から本当はどうして欲しかったかという問題解決法（親からのスキンシップ法や愛の言葉かけと自分はどう返すか）を用い、親から十分愛される愛着形成のあるイメージ作りをすることで、親の表情と自分の表情が最高の笑顔となり、笑顔であれば本来の自分の性格（明るい、元気、自信がある、おおらか、穏やか、気にならない、周りと助け合えるなど）を明らかにすることが出来ます。その性格であれば、1歳前後のトラウマイメージに対しての解決行動と結果、幼少期、小学生、中学生、高校生、その他のそれぞれのトラウマについての解決行動と結果を次々と明らかにしていきます。

前記の性格でこれまでも解決してきた自分なら、現在抱える問題解決に関する見方がどうなるか、そしてどのような行動をとるかを問い終了となります。

この技法の特徴である1歳前後のトラウマイメージを想起してもらうのですが、人によっては胎内イメージが出てきたり、それ以前の卵子や精子、といったイメージが出てくることも稀にありますが、落ち着いて進めていけば、クライアントさんはちゃんと解決することが出来ます。といった、とても興味深い技法であり、効果を誰しもが感じる事が出来る技法です。

まだ体験したことのない方は、進め方も重要ですので、セミナーや勉強会に参加することで、体験されてみては如何でしょうか？

矢島 京子

SAT療法センター

カウンセリングオフィスYAJIMA 代表
学会公認セミナー講師

<https://satyajima.com/index.html>

30分でSATをレクチャー？ 大久保由美子

筆者：熊谷勉強会代表 中級ヘルスカウンセラー

2009年4月金佳子さんと熊谷勉強会を立ち上げる

埼玉県熊谷市にフリースタイルスクール「森のリス」というのがあります。大人も子どもも楽しく学びませんか？というコンセプトで運営されています。そこの代表から、「フリースクール講師の皆さんにSAT療法について話していただけますか、30分で・・・」というお話があり、「30分ですか？30分、30分・・・わかりました。何とかやってみます。」と、無謀にも引き受けてしまいました。

とはいうものの、何をどう伝えたら、30分で理解してもらえるのか、頭を悩ます日々。そんな時、小川あやさん主催の「SATカフェ」というZOOMでのおしゃべり会がありました。悩んでいた私は、そこで皆さんに聞き、沢山のヒントをいただきました。SAT療法はイメージ療法、扁桃体をターゲットにしている、上っ面の共感ではなく深い所で伝わる、慢性炎症の誘発因子をターゲットにしている等々。そして、5回のセラピーでうつが治った、カウンセラーからああしなさい、こうしなさいとアドバイスばかりの「説教部屋」ではなく、楽になった、と言われたなどの事例も。

みなさんのお話を聞き、私はSAT療法の簡単な説明と気質についてのパワポを用意して当日に臨みました。

当日(7/1)は10名ほどの人に気質チェックリストを記入していただき、30分でのレクチャーをやってみました。色々反省もあります。参加された講師の方々の反応がとてもよかったので、光イメージ法くらいは経験してもらえばよかったかなとか。また、一人一人の気質の説明をしてもらいたかったという要望も終わった後いただきました。でも、楽しい時間を過ごせたと思います。もちろん30分では話し切れないことばかりで、“まだまだ続きはたくさんある”ということをお話していただけるように話しました。いつか森のリスに講師デビューできるかな？（笑）。

コロナで大変ですがZOOMでのおしゃべり会が始まったのはコロナがあったからこそ。これからも気軽にヘルスカウンセリング学会の皆さんと繋がって、学んでいきたいと思います。

フリースタイルスクール 森のリス

(<https://kaasuten.wixsite.com/morinorisu>)

お茶室(小間)を敷地内に移築中です。

クラウドファンディング

(<https://readyfor.jp/projects/you-an1226/announcements/176261>) で広く資金集めもしています。クラウドファンディング終了後も直接口座振り込みでの応援を受け付け中。

熊谷勉強会

<https://www.facebook.com/satkumagaya>



EDITOR'S NOTE

今年の夏もそろそろ終わりに近づいた。毎年時の過ぎゆく速さに驚愕している。昨年の夏にプチ脳梗塞をし、今はもう跡形もないが薬を飲む生活が始まった。それだけでも体調が違う。今年は自分のことではないが、愛犬が心臓の手術を受ける。人工心肺を使い僧帽弁の形成術を行う。動物の世界でも心臓専門医がいて、7人チームで行うそう。世の中はどんどん進んでいるな〜、と思う今日この頃である(矢島)



宗像先生の著書「見通しが立たない状況下で生き残る法」(2009・きこ出版)ペルーの人質事件のとき、短波放送で人質に呼びかけられたエピソードなど。サバイバル5ヶ条が書かれています。タイトルの「生き残る」「サバイバル」という語感から、サバイバル脚本がイメージされるかもしれませんが大違い。ひとりで生き残ろうとすると不安と絶望がやってくる、など、今の時代にもういちど読み直したい一冊だと思います(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。
ご連絡は下記、矢島京子までおねがいします

kyoko-kodomonokokoro@nifty.com



TWITTER

SATWISECAFE
のアカウント白クマです☆
見かけたら、
フォローしてね！

第28回 ヘルスカウンセリング学会大会 アクセスセット

1 参加申し込みフォーム 参加費振り込み後9月10日締切

1

大学生・院生無料デス！

←1をクリック！



[振り込み先などはココをクリック（学会HP）](#)

2

2 「学会長賞」推薦募集中です！
→学会事務局までご連絡を
info@healthcounseling.org

3 発表に対しての質問フォーム

3をクリック↓

3



4 学会終了後のアンケートフォーム 抄録の最後にも！



4をクリック↓

4