

## お知らせ

## 第30回ヘルスカウンセリング学会大会

\*開催日：2023年9月23日（土）・24日（日） Zoomによるオンライン開催のみ

\*テーマ：「ヘルスレジリエンスを高めるSATパワー  
ー自らの課題を解決し、健康な生き方へ」

\*内容：1日目 ・基調講演：宗像恒次学会長  
・シンポジウムⅠ  
「現在の社会情勢に対して、SATをどのように活かしているか」  
・懇親会（一次会・二次会のナイトトークあり）  
2日目 ・一般演題（口頭発表）  
・シンポジウムⅡ「クライアントの体験談」

\*シンポジスト・一般演題の演者の募集  
（詳しくはヘルスカウンセリング学会HPをご覧ください）  
ヘルスカウンセリング学会ホームページ：[healthcounseling.org](http://healthcounseling.org)

## &lt;シンポジスト・一般演題発表者の募集&gt;

## 第1日目（9月23日・土・午後の予定）

シンポジウムⅠ：「現在の社会情勢に対して、SATをどのように活かしているか」  
コロナのもたらした恐怖心や、皆が感じる社会課題に対して、SATは  
どのように貢献できるのかをテーマに、SATで解消した体験談も交え  
て発表してくださるシンポジストを募集いたします。

## \*シンポジスト募集（若干名）

演題締め切り 2023年4月28日（金）17時まで

## 第2日目（9月24日・日・午前の予定）

## \*一般演題発表（口頭発表）発表者募集（先着5名様）

演題・抄録締め切り 2023年6月9日（金）17時まで

# 温故知新（5）

## SAT降雨イメージ法

矢島 京子

今回の温故知新は、2009年にSAT法で用いていた降雨イメージ法をご紹介します。降雨イメージ法については耳にしたことがある方も多いと思います。現在主流になっているのは色と形にする比喩イメージ法ですが、情緒安定化療法の身体症状緩和法で、症状が下痢や出血がある場合、降雨イメージ法を用いると良いとされています。現在の方法は以前とは多少手順が変化しています。今回ご紹介するのは、以前使われていた方法で、ストレスがあっても我々が自分の気持ちに気づいていないとき、身体化が起り、身体に何かしらの症状が出てくることがよくあります。身体化から降雨イメージ法を通して精神化することで、現在の自分のストレス問題に気づき、解決していく為の方法がこの降雨イメージ法です。行動目標リストはお手持ちのものを利用して、大目標・中目標・小目標化してみてくださいね。

### 留意点

- ① Q1：ご自分の身体に耳を傾けながら、また、身体化にあまり自覚の無い方は、頭から足の先までスキャンニングして、どこかに違和感を感じたら、その感覚を取り上げてチャレンジしてみてください。考えないで、ひらめくことが大切です。
- ② 雨の降り方は、直感でひらめいたものを選択してください。この選択肢の中に無くてもご自身の独特な降り方があれば、それでOKです。また、強弱などあればそれも大丈夫。
- ③ 一般的に、「ザーッと降る豪雨」は怒り系、「降ったりやんだりする雨」は不安系、「霧雨」は悲しさ系、「しとしと長雨」は苦しさを表しています。
- ④ Q4では、客観的に自分を見ることで自己焦点化し、自己内省化することができます。
- ⑤ Q5の自己イメージに対する気持ちは、ここで自己成長心が出てくる場合と、「かわいそう」などの自己防衛心が出てくる場合がありますが、どちらが出てきても構いません。もし、自己防衛心でも次のどういう自分になればよいかという質問で、自動的に自己成長の方向へと向きます。
- ⑥ 最近のSAT法では、大目標⇒中目標⇒小目標と目標化を進めることをしています。中目標ではDNA気質のセルフケアが取り上げられています。
- ⑦ 小目標の例の中に自分ができることが無かったら、自分なりの80%以上できそうな目標を探してください。
- ⑧ 最後に、実行する自分をイメージしてストレス度を書きます。目標は20%以下のストレス度になることです。

現在のセラピーでは、実行自信度100%を目指し、ストレス度も0%になるよう設定しますが、この時代は80%と20%でOKでした。自分に行ってみるのも良いですが、身体症状があつてつらいと思っている方に試してみるのも良いでしょう。「身体症状が取りたい」などの訴えがあった場合、使うと便利な技法です。今回は事例はありませんが、是非、皆さんチャレンジしてみてください。

# SAT降雨イメージ法によるカウンセリングシート

© 宗像恒次

Q1 今、どのような身体症状がありますか？（身体をスキャンして違和感を捜す）

Q2 その症状を雨の降り方に例えるとそれは「ザーッと降る豪雨」「降ったりやんだりする雨」「霧雨」「しとしと長雨」のどのようなものですか？

Q3 その身体症状の感覚を忘れて、その降雨イメージの背後にある感情は、不安、怒り、悲しさ、苦しさ、のうちどれですか？

Q4 ……という感情（Q3）があって……という身体症状（Q1）を持つ自分を自己観察すると、どのような自分にみえますか？ 考えないでひらめいた自己イメージを教えてください。

Q5 その自己イメージに対して、どのような気持ちを持ちますか？

Q6 これからどうすればいいですか？ 考えないでひらめいたことを教えてください。  
〔目標化大目標リストから選択〕

という自分になっていきたい

Q7 そのような自分になるために具体的にどのような行動を取ればよいと思いますか？ひらめいたことを教えてください。〔目標化中・小リストから選択〕

①		実行自信度	%
②		実行自信度	%
③		実行自信度	%
	それが実行できるとストレス度は？	ストレス度	%

## 会員からのメッセージ

### 「超」簡易アルコール依存症介入支援（リーフレット）による 医療支援の研究にご協力ください。

紙田剛

みなさん、こんにちは。学会員の紙田です。

私たちの研究チームは、東邦大学看護学部・精神看護学研究室の伊藤桂子教授と共同して、情緒安定化療法などをベースとして開発したVRアプリを用いて、アルコール依存症者のための行動変容支援プログラムの研究開発を行っています。

今回のその一環として、伊藤教授が行っている「アルコール依存症者介入マニュアルの活用状況に関する研究」についてご興味頂ける方がいらっしゃれば、是非、ご協力お願いします。

アルコール依存症の治療を行っていない診療科に、アルコール依存症者介入支援マニュアル『「超」簡易アルコール依存症介入支援Ultra-brief Intervention』（リーフレット）を置いていただき、その医療支援の効果を評価するものです。

アルコール依存や関連問題を抱えていても専門治療につなげていない患者への早期治療導入を促したり、患者への関わりに困難を感じている医療者の支援の助けになることを目指しています。

詳しくは下記から資料をダウンロードしてご覧ください。

必要部数のリーフレットを、研修室から送って頂けます。

[https://drive.google.com/file/d/13De0PG9thQv2AQjIFf5aG7W9Q3jRnrLi/view?usp=share link](https://drive.google.com/file/d/13De0PG9thQv2AQjIFf5aG7W9Q3jRnrLi/view?usp=share_link)

また、お問い合わせがある場合は、下記にご連絡ください。

東邦大学看護学部 精神看護学研究室 教授 伊藤桂子  
03-3762-9256 keiko.itou@med.toho-u.ac.jp

## Editor's Note!

### ◇ 編集後記 ◇

晩冬の花から初夏の花まで咲きそろう、なぜか春が足早に過ぎ去ろうとしています。自分の季節も巡るのが年々早くなり、もっと愉しめるように日々を過ごしたいな、と思う今日この頃です。(矢島)

いつも楽しみにしているメルマガ「ぴあ」の臨時編集部員をさせていただきました。コロナ禍で覚えたCanvaを使って愉しんでいたことが、少しでもお役に立ててうれしく思います。好きなことが生かせるって最高ですね。全国（世界中）の会員の皆様のつながりのツールとして役立ちますように。(Maki)

### □ 編集（しませんでした）後記 □

まだ印刷媒体だったときの「ぴあ」から矢島さんと共に制作に関わらせていただいていたのですが、2023年の1月末に交通事故で頭部外傷、脳震盪などなどを受傷して、文章を書くということが、かなり重たい作業になってしまいました（ただいま、ゆっくり回復中）。あらためて、内面世界は外から見えないなあと実感。

真夏の蝉のような耳鳴りも外からは聞こえないし、スケート場ではじめてスケート靴を履いて立ったくらいのふらつき感も、平衡感覚を測定する機器ですら捉えられない。言わなきゃわかんないんだなあ。

文章は書けるけどつかれるので、脳活ならぬ脳休とさせてもらい、長野真紀さんのご厚意に甘えながら脳のサバティカル休暇となりました。

ロングバケーションになりそうなので、どうかみなさま「ぴあ」の制作にご協力いただけますよう、お願いいたします。・・・という編集しませんでした後記☆（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・長野真紀）  
編集部員、お手伝い、グ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、矢島京子までお願いします。  
kyoko-kodomonokokoro@nifty.com

Welcome Friend!