

2023



ありがとうぴよぴよ



ヘルスカウンセリング学会お仲間通信



Pia



メルマガぴよVOL15 2023

AutumnWinter 秋冬号

【ヘルスカウンセリング学会からのお知らせ】

【第30回ヘルスカウンセリング学会大会無事終了しました】

一般演題口頭発表では、小川あやさん、柘植順子さんがエクセレント賞を受賞しました。受賞のご挨拶はホームページに掲載されていますので、ご覧ください。学会大会委員長横地裕氏の、学会大会を振り返ってのご挨拶もホームページに掲載されています。

第31回学会大会は、2024年9月21日・22日に開催されます。開催方法は未定です。

【2023年第2回講師会研修について】

12月9日（土）10：00から開催されます。申し込み等、詳しくはヘルスカウンセリング学会ホームページをご覧ください。

【ヘルスカウンセリング学会ミニセミナー開催】

一般の方、学会員の方、だれでも参加できるミニセミナーがはじまっています。さまざまな分野で活動する学会員の方の2時間限定のセミナーです。詳しくは、HP掲載のミニセミナーチラシをごらんください。

<http://www.healthcounseling.org/> ←学会ホームページはこちら



SAT療法温故知新(7)

矢島 京子

温故知新も今回で7回目を迎えました。SAT法はどんどん進化を遂げ、古き良き技法が眠ったままになっています。現在の技法にたどり着くまでの、今でも使えそうな技法を皆様にご紹介しております。今回の温故知新は、技法ではなく宗像先生のセラピーの経験や理論をもとにした、英知の塊のような知識をお伝えしたいと思います。

古くからヘルスカウンセリングに携わっておられる方は、“表裏の意思を作り出す「病気イメージスクリプト」”という資料があったのを覚えておられますでしょうか？ 2006年にSOMセミナーで初めて発表され、その後VER.2が作者である宗像先生の修正を加えて、セミナーに登場しました。そして、2023年に更に手を加えられ「疾病脚本」としてリニューアルされました。

疾病に罹患するには、イメージ脚本（自分の裏の意思）が働いている、そしてその対処法はどうすればいいか、がまとめられているものです。50以上の疾病について触れられており、読むと本当に納得のいくことが書かれています。少し文字が小さいですが、ご自身やお知り合いの方が、またクライアントさんが疾病を抱えられたときに、是非お読みになって、参考にさせていただき対処行動をなさってみては如何でしょうか？





疾病脚本

Version II

◎宗像恒次

| | イメージ脚本 | 対処法 |
|---------------|--|---|
| 便秘症・憩室症 | 自分自身を完全に制御したい欲求が強く、過去の悲しい出来事を忘れられない | 感情を表現し、結果をそのまま受け入れ許す |
| 下痢症 | 冷静なタイプだが、不安気質（損害回避遺伝子）で内面はおびえ評価を過剰に心配している | 不安気質のセルフケア行動を実施する |
| 頻尿症 | 「働きづめ」への永遠の宿命性を感じる。寝ていても頭はフル回転、不安気質で無数の心配事や予定で一杯 | 時間管理と休息をとる |
| 冷え | 誰も信じられない、安心感のない世界にいる。自己卑下があり周囲を喜ばせたいがある | 信頼することを学び、人生の流れに身を任せる |
| 痔核 | 不安／執着気質があり、いつも時間がない焦りを感じているが、その問題を口にすることはない | 自分のための楽しい時間を十分に確保する |
| 膀胱炎 | 突然重大な決断に迫られる状況に立つ。過去のつらい経験や後悔をいつまでも覚えている | 幸せになれるかは自分次第と自覚する |
| 腎臓結石 | 落ち着きがあって物事の処理に長けている表向き裏に恐れを抱えている | 恐れそのものに発言する機会を与えよう |
| 胆石 | 誰からも「いい人」と思われたい願望と、うまく利用されているという憤怒や悲しみに苦しむ | どちらの感情も受け止め、妥協点を探す |
| クローン病 | 完全主義、潔癖症、目標達成が第一で、自己犠牲の精神に富む | 完全は未来に無く今この瞬間にあり、全てがあるがままで完璧を知る |
| 潰瘍性大腸炎 | 失敗や批判を恐れる完全主義者、逃げ出したい欲求を身体が表現 | 怒りや恐れを表現し、自ら設けた目標を飛び越える勇気を持つ |
| 虫垂炎 | 生活変化に伴う心痛や喪失感の表れ、心の底に無力感や怒りがあり、部外者と思われていると感じる | 孤独感など、胸中を誰かに吐露する |
| 緊張性頭痛 | 他人の責任まで背負い込む緊張や怒りが頭と首の筋肉に蓄積する | 自分と周りの人の内なる声に応じる生き方ができるようにする |
| 偏頭痛 | まじめで使命に全身全霊で果たそうとするが、得られる結果は並 | アサーションを学び、自分を楽しむ時間をとり、自己を高める |
| メニエール病 | 環境変化が影響。安全なベッドに逃げ込みたい願いがあ | 次々起こる変化の波に翻弄されず、遠くの地平線に視点を合わせる |
| 水虫 | 失敗や拒絶を恐れている。批判的で非友好的、競争の世界にいると思ひ込む | 胸を張り自分の意思を堂々とありのままにさらけ出す |
| 乾癬 | 攻撃的、防衛的な表面の裏には繊細で傷つきやすさがある「傷つくのもうまいや、誰も傍に近づけない」 | 問題の上手な対処法を学ぶ |
| にきび | 集中治療が必要な方は、本人は自信がなく人前でドキドキしやすい | 周りが大人として扱うことも大切である |
| 帯状疱疹 | 「神経に痺る人」が現れると、神経節に潜むウィルスが突然暴れた | 怒りを抑制せずに吐き出す方法を学ぶ必要あり |
| 口内炎 | 自分の周りの出来事に反応しやすいところがある | 周りに気を使わず、境界線を壊されないようにする |
| イボ・魚の目 | 緊張で血流障害のため免疫低下で、ヒト乳頭種ウィルスが息を吹き返し皮膚や粘膜に進入 | 自分自身の欠点を全て愛する |
| ガングリオン 脂肪腫 | ストレスによる血流障害で老廃物が組織に残るため | ストレス生活を反省しリラックスできる生き方を大切にする |
| 脱毛症 | 力の及ばない出来事による過去の悲しみが隠されている | 自己価値を高める生き方をする |
| アルツ ハイマー病 | 左脳思考にだけ、厳格で支配欲が強い。細部にこだわるタイプ、何でも溜め込む | 創造的行為で自由に生きる |
| パーキンソン病 | 自分の持てる力を家族にゆだねたり、超越したものに捧げたタイプ | 自分の考えを行動で最後まで遣り通すこと |
| 統合失調症 | 幼いころ、持ち前の想像力を養育する過程がはばまれた | 書くこと、美術、陶芸、ガーデニング、動物の世話などがお勧め |
| てんかん | 安全や自己評価が脅かされると、発作で問題から意識をそらす | 疑いの感知でみなの前から立ち去り、地球と結びつくイメージを作る |
| 脳腫瘍 | 力のある人の支配下でダメージを受けるが、怒りや激情を抱く | 感情を表現し、宇宙のエネルギーと協働するイメージを作る |
| 躁うつ病 | 直観力と現実化とのアンバランスがある | 自分の創造活動を安心してできる表現手段を得る。周囲の人のサポートを理解し受け入れる |
| うつ病 | 目的意識を失う前世代の記憶情報が再生している状態 | 瞑想、音、色、自然、光、折り、笑い、愛情などを強くするつながりを試す |
| パニック障害 | 支配的に振舞うが、どうにもならないようになるとパニックになる | 自分本位の態度を改め、のんびりと生きると良い |
| アレルギー | 心の交流が不適切な環境に育った。自分の意思で行動できない周りの感情にただ反応する | 対人距離をとり感情表現をする |
| ドライアイ | 悲痛な出来事に直面してもストイックな表情を崩さずにいることを好む | 怒り、悲しみ、喜びの涙をこぼすことで受容に満ちた世界になる |
| 緑内障 | 不安で環境をコントロールしようとしたとき、独断的で批判的で、視野の狭い対応 | 完璧でないことから解放され、心の交流をする |



| | | |
|----------------|--|--|
| 白内障 | 心が硬く頑固になっている | 人生に対する新しい視点を受け入れるべく焦点を変える |
| 斜視 | 視線がずれている目は自分自身に隠したいと願う側面がある。右目は論理的理由、左目は感受性と関係 | 両目の機能の一致を図る |
| 関節リュウマチ | 通常物静かで不満を口にしないが、動くことへの恐れがあり自己評価が低い。長に落ちて動けない思いや隠された怒りがある。他のきょうだいと違っていい子にして「自分のことをきちんとした」のに、親の愛を得られず、病気で自分の存在を知らせようとしている | 前世代の脚本に強く縛られているので、その脚本に気づき脱却する必要がある。 |
| がん一般 | 人や仕事などの関係性で得た自分にこだわり、人の目から見た「自分らしさ」が自分と思い、退職、離婚、死別などで関係が終わることで自分を見失い悪性腫瘍を発症する。発症は過去の養育と関係する。養育者の態度に批判、期待、恥、恐れ、罪意識等が混じると、子は「心から愛された」感じはなくなり、養育者に心を預けられなくなる。人を心から信頼できない。家族に囲まれていても孤独。80%が「いい人」で、20%は憤慨しやすいが心の痛みを乗り越えて前進することができない | 感情を表現しまわりの愛情を受け入れながら自分自身を確立する |
| 乳がん | 怒りや悲しみを抑圧しながら、誰かを世話する、元氣付ける、困らせないことが生きる目的になっている | 心理療法が不可欠 |
| 白血病 | 人の感情を敏感に察知し、不快な状況に簡単に影響され、人生の楽しみが喪失する | 自分の境界線を守り、生きる喜びを取り戻す |
| リンパ腫 | 過去の異物（薬物、怒り、悲しみ）をろ過できず、リンパ組織にエネルギーを詰まらせる | 感情の残骸のありかを突き止め浄化する |
| 摂食障害 | 「お母さんにはもうこれ以上私の人生を支配されたくない、私のありのままを愛して」と母に伝えている | 代償を求めない愛と、あたたい気遣いを必要としている。感情表現のスキルを学び自分を認めて、自分で生きていく |
| 甲状腺機能亢進症 | もっと働こうの気持ちに、受け入れられていない、うまくできないがある | 内なる声のうまくやれるに耳を貸し、自信を深める |
| 甲状腺機能低下症 | 創造への意欲をなくしてしまったことによる | 右脳を活性化させるような創造活動を日常に取り入れる |
| 甲状腺がん | 長年、感情、特に怒りを抑圧している | うまく自己表現していくことを学ぶ |
| 喘息 | 周りの人への反応や絆を失うことを恐れ、感情表現が適切でない。自分だけで何とかしようとする | 心にある思いを話し表現する、深い呼吸を |
| 喫煙 | 口に出すことへの不安や屈辱がある。変化、失敗への不安がある | 自分らしくあることへの自信がつくと禁煙できる |
| 糖尿病 | 多くの人に囲まれながら、多くの世話をを受けているのに、頑固な思い込みから愛されているとは思えない。つまり「満たされながらも渴望する」愛情不足やさみしさを食で満たす、治療法は新たな物、罰と受け取ったりする | 自ら心の扉を開けて愛情を迎え入れることが大切 |
| 高血圧症 | 内面の観察者が周りを警戒している。気苦労を重ねている。隠された真実が明かされること、冷静さを失うこと、仮面がはがされることや、たいしたことのない人物であると見られることを恐れている | 創造的な自己表現を通じ、内面の緊張を緩和することが大切である |
| 心筋梗塞 | 夢は実現されないまま終わった。仕事は成就したが少しも幸せを感じないという力不足感や、孤独感がある | 魂の深いレベルで人生を謳歌できるようになること |
| 脳卒中 | コントロールすることに拘わる人物で自分や他者の感情を支配したがる | 他者にあまり多くのことを要求しない。忙しい人生を見直し、あるがままの人生の流れに身をゆだねる |
| 十二指腸潰瘍 | 個人的なことを話さないタイプで、冷静な人間に見られていることを好む | 不安があれば打ち明け共有してもらおうことを学ぶ |
| 食道・胃・すい臓・大腸のがん | 明るく元氣な裏に、失望、怒り、苦しみを飲み込んでいる。感情を出す人でも、許すより報復を選ぶ結果、絶えず見通しのつかない生き方をしている | 感情を自己表現する方法（話す、書く、叫ぶ、歌う、踊る、笑う、好きなことをする）を学ぶと良い |
| アルコール依存症 | 自己価値が低く、他者の感情に敏感すぎる人が多く、怒りを適切に表現できない | 自己報酬型生き方をし、アサーションを学ぶ |
| 慢性疲労症候群・線維筋痛症 | 権力者や愛すべき人を言わせようと自分の歩むべき道から外れている | 自分を確立し自分の道を歩くことである |
| 貧血 | Hbは生きる楽しみを運ぶので、人生を楽しむ余地がないことを示す | 過去を忘れ、自分がOKになるような生き方を歩むべきである |
| 卵巣嚢腫 | 「私は期待に応えられない」と精神的な支配を受けている | 自分の能力を抑えられる思い込みを取り、自己表現をする |
| 卵巣がん | 自分を卑小な存在とみなす傾向あり。周りの批判に断固たる態度が取れない | 卵巣の創造的なエネルギーを活かすことである |
| 子宮がん | 自分は価値がないとか、どんな苦痛を受けてもその環境から離れられないところがある | 心理療法が不可欠 |
| 子宮筋腫 | 責任感や義務感に服従している裏に、誰にも言えない怒りがある | 思い切って自分の聖域に他人を招き、素直に愛情を受け取る。自分を尊敬する |
| 子宮内腺症 | 妊娠に対する恐れか、あるいは妊娠願望の強さがある | 「女らしさ」について何らかの思い込みがあるのでそれを取る |
| 不妊症 | 虐待経験、悲惨な幼児体験で、自分が同じ体験をする恐れを持つ。働く女性のジレンマ、親と子の逆転した関係 | 重大な原因を取り除く |

2023

会員の声

世界の中のSAT 第1話（全4回）

谷川 智子

英国在住 自殺防止ホットライン「サマルタフズ」所属

最近トラウマ関係のオンラインコース（TREATING TRAUMA MASTER SERIES）を勉強したことをきっかけに、関連した様々なイベントやコースの宣伝が次々と配送されてきた。その中で、3つのオンラインサミット（TRAUMA SUPER CONFERENCE, THE BIOLOGY OF TRAUMA SUMMIT, COLLECTIVE TRAUMA SUMMIT）を視聴した。これらのサミットは60-70人程の世界のトラウマ療法・その研究等で活躍している人々により数日かけて対談形式でおこなわれ、トラウマ療法の様々な取り組みや方法、考え方に触れることができ、とても刺激的であった。やはりSAT療法を学んでいる私としては、つい、「これSATと似てる、共通してる」という姿勢で聴いてしまう。そこでその中での話や、近年YOUTUBEや読んだ本などで触れたこと、自分の経験も交えながら、全4回に渡って今日の世界からの視点でSAT療法を眺め、つぶやきたいと思う。

先ず‘光’つながりでLIGHT THERAPYという言葉がタイトルに入っている対談（アメリカのDR. MICHAEL KARLFELDTとサミットのホストであるアメリカのDR. AIMIE APIGIANの対談）が目についた。このLIGHT THERAPYは光を直接血流に入れてミトコンドリアのエネルギー生成をサポートするというもの。トラウマはいわばエネルギー問題だという。慢性的なトラウマ状態でエネルギー不足でどうしようもない時に特に有効なようだ。他にも使う光によって抗炎症、抗ウイルス、免疫力向上の効果もあるという。ミトコンドリアはどんなエピジェネティックの変化にも関わるということで、その辺りでも有効性がありそうである。DR AIMIEのコメントで「光はそれ自体がエネルギーだし、ミトコンドリアのエネルギー生成も助けるという事ですね」と。





SAT療法の光イメージは、マイナスイオンの流入で細胞興奮が抑えられて体がリラックスすると学んだが、そういえば最近セラピーの中で「あたたかくなった」という変化の確認が必須になった。これはエネルギー上昇の指標でもあるなあと関連付けてしまう私があった。いずれにしてもイメージでも本当の事象としてとらえる脳の性質をうまく使うSATの光イメージ法の方が、血管に光を入れるより簡単でいいなあ・・・

3つのサミットで全体的な印象は、トラウマ治療は頭だけじゃなくて体に戻らなきゃね、という傾向だった。ソマティックエクスペリエンス (SE) というアメリカのDR.PETER. A. LEVINE が開発した身体感覚に働きかけるトラウマ療法と、ポリヴェーガル理論というアメリカのDR.STEPHEN W PORGESが提唱する理論は、ボトムアップアプローチ（感情や防御システムにフォーカスし身体へのアプローチを優先するもの）の共通言語となっているようで、広く活用されているようだ。SAT療法も身体感覚から介入していく療法であるので、ボトムアップアプローチの方だよなあ。（ちなみにトップダウンアプローチとは、認知処理が中心で認知行動療法が例として挙げられる）。

印象に残ったのはDR LEVINEが「自律神経をびっくりさせないように、とにかく優しく細やかに少しずつ、がコツ」。DR PORGESは、「神経系に'安全である'という事を教えることが大切」、そしてホストのDR AIMIEが主催する、私も現在受講しているソマティックワークの短期集中講座でも、最初はとにかく「安全である感覚」を体感することから始める。この先ずは「安全である感覚」になることは、ボトムアップアプローチのトラウマ療法にとって必須のようだなあ。

SAT療法では直接体を動かすことはしないが、イメージを使って身体感覚を良好感に変える。そして代理顔表象を使って応援者を得て、ほっとする、安心した、勇気づけられた等の喜びの心の声や感じ方を確かめる。これってつまり、「安全である感覚」になったのと等しく、またはそれ以上なのは。

祖先期のトラウマを扱う祖先療法を見ても、祖先で起こった問題に関する身体違和感・トラウマ感情を癒して先ずは安心感を得てから、サバイバルパターンや現在との共通問題に向き合って探っていくという手順である。この、先ずは「安全である感覚」になること、SATでも行われていると言えるのでは。





トラウマ療法に身体への働きかけも含めることが有効な理由の一つは、記憶にないトラウマ感情も体は覚えていて体内に記録されているから、と認識されているようだ。体に蓄積された感情の解放に関しては私も経験がある。もう15年程前になるが、中国医学系のマッサージをロンドンで学んでいるときの学生クリニックで、大声で多弁のがっちりした体格の中年男性が毎週の様に通っていた。ある時、メンタルヘルスに詳しいスーパーバイザーの指導を受けながら普段と違ったやさしいタイプの施術をしていたとき、その男性が突然大泣きし始め、しばらく続き、落ち着くまで呼吸法等で対処した。それを境に彼が全体的にがらりと穏やかな印象に変わり、その事にびっくりしたことを思い出した。当時から感情は体に保持されいると習っていたが、今考えると体に貯蔵されていた感情が、安全感のある環境と繊細な施術によってリリースされたのかしら・・・次号へつづく。

SATミニセミナーの講師をやってみました
南雲陽子

私のテーマは「職場コミュニケーション」クレーム対応など、自分がSATスキルに助けられた経験を皆さんにシェアできれば…と思って選んだテーマです。SATを知らない方にも楽しく聞いていただけるように小芝居(?)も熱演しましたので、「楽しかった」「面白かった」という感想に、ご褒美を頂けた気分です。この先も各講師の個性を生かしたミニセミナーが続きます。どうぞお知り合いを誘ってご参加ください。

SATミニセミナー「クレームにも対応できる職場コミュニケーション術」を受講して
横地 裕 (名古屋市役所)



久しぶりに「沈黙のワーク」をやりました。解っていても話しづらい、この感覚を忘れないことが大切ですね。「聴く」ことは「あなたを大事にしていますよ」のメッセージ、クレームの第1要求は、この「私」を認めなさい!。心に刺さるメッセージ数々、楽しいセミナーでした。いま市役所の市民窓口で働いています。仲間にもシェアしたいと思います。ありがとうございました。

第1回SATミニセミナー (11月18日) に参加して
石田妙美

職場でのあるある場面を、リアリティあふれる口調で例示しながらわかりやすく分析し、改善方法を紹介していく南雲陽子理事の話に引き込まれ、あっという間の2時間でした。当学会のソーシャルスキルトレーナー等資格取得セミナーの内容がちりばめられていて、とてもわかりやすかったです。ヘルスカウンセリングの知識を活かし、日常生活で実際に行動できるようになることが大切なんだと改めて感じました。ありがとうございました。

2023

会員の声



第30回ヘルスカウンセリング学会大会に参加して

澤田恵理 名古屋勉強会

ヘルスカウンセリングの学びを20年近くにわたり続けています。今回の学会大会では、これまで名古屋勉強会で一緒に学んできた仲間たちが、成長する姿を目の当たりにし、彼らの変化に安堵しつつ、自分自身に今後どんなことができるのかと考えさせられました。

コロナ禍の中、自由が制限され、心も沈んでいく日々が続いていました。しかし、このような状況下でさえ自分の課題に前向きに取り組む発表を聞き、心の支えを受けた気持ちです。「いつか自分も学会で発表できたら…」という思いが芽生えました。

学会大会がZOOMで開催され、地方から関東への移動の必要がなくなり、参加が容易になりました。しかしながら、ZOOMを通じて顔を合わせることはできても、何か足りなさを感じます。次回こそは対面での開催となり、多くの方と直接お話できるようになることを楽しみにしています。

編集後記

この数か月、我が家の犬は私の後について回っている。そう、24時間と言ってもいい。セミナーの時も、セラピーの時も、同じ部屋のソファや敷物の上で、私が見えるところに移動して静かに寝たり起きたりして待っている。トイレに行くときは、「トイレに行ってくるからね」と断って。買い物も車の中で待っている。まるで子どもと一緒に(笑)・・・矢島京子

■×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、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、矢島京子までお願いします。

kyoko-kodomonokokoro@nifty.com



頼んでみるものですね！ このところ、数名の方に原稿依頼をすると、びっくりするくらい早く投稿して下さることが続いています。理事さんたちのミニセミナー開催や学会大会の交流会やナイトトークなどでわかった全国のお仲間の熱い想いが、少しずつ形になっていくことを心から願い、サポートしていきたいと思っています・・・MAKI

頭部打撲で、前回ぴあ作業おやすみをいただいておりますが、今回からゆる復帰となりました。今回ご寄稿いただいている谷川さんの文章にもありますとおり、ボトムアップで脳の調子を整えています。外からみると、ふつーです。仕事もできない訳じゃないけど、でもやりすぎるとくたびれちゃうのでこれからもボディとつきあいながら、ぼちぼちよろしくです☆・・・めめ

