

## 学会事務局からのお知らせ

### < 研修会・学会大会予定 >

1 2024年第1回講師会研修について  
7月6日(土) 10:00~17:00

2 第31回ヘルスカウンセリング学会大会日程  
2024年9月21日(土)・22日(日) WEB(Zoom) 開催  
テーマ「災害支援でのスマイルコミュニケーション効果  
ーSATの活かし方(仮)ー」

### < 学会 NEWS >

1 学会公認講師の養成コース新設  
「講師(新基準)養成コース募集案内」(学会HP)をご覧ください、  
是非応募してください。

### 2 学会公認資格研修の受講料価格改訂

2024年4月1日以降開催の

学会公認資格研修の受講料/SATカウンセラー・セラピスト研修(対個人)、SATコーチャー&グループカウンセラー研修(対グループ)共に  
価格改訂されます。

### 3 ヘルスカウンセリング学会後援について

初級ヘルスカウンセラー以上の資格を持つ方で、

SAT法関連の講演や講座開催時に、申請することにより、ヘルスカウンセリング学会後援を得ることができます。

### 4 SAT miniセミナー開催中

学会理事が講師となり、SAT法について色々な視点からテーマを選び開催中です。学会員の方でも学会員以外の方でも、どなたでも参加できます。

詳しくは  
学会HPに!

ヘルスカウンセリング学会ホーム  
ページでもお知らせしています

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



へーこんなセラピーあったんだ！  
あ、なつかしー！  
なるほど、そういうことなのか！

## SAT療法温故知新（8）矢島京子

### 「SAT行動変容カウンセリング法」

さて、今回の温故知新は、2006年12月にセミナーで使用していた「SAT行動変容カウンセリング法」をご紹介します。

この2か月ほど前には「SAT基本カウンセリング法」があり、入り口がちょっと違うシートです。お話ししたいことは何ですか？自由にお話してください、となっていて、その変形が「SAT行動変容カウンセリング法」です。

こちらの入り口は、行動変容させたい具体的な行動は何ですか？です。このフレーズは皆さんどこかで聞き覚えがあるでしょう。現在行っている幼少期療法の入り口が、これですね。進め方もよく似ていますが、幼少期療法の前身だと思って頂いて良いと思います。出てきた心傷風景を4段階の癒し技法を用いて、イメージ変換していきます。

【シーン1】では、時間を過去に戻して周りが無条件に配慮して、その光景を避けるにはどうしてくれればよかったか、を映像化します。慈愛願望欲求の充足です。

【シーン2】では、過去に時間を戻して自分の力で危機を避けるにはどうすればよかったか、良い感情になるまで映像化する。自己信頼欲求の充足です。シーン1と2は時間を過去に戻します。

【シーン3】では、実際にはその危機を避けられなかったが、事後に周りが無条件にどうしてくれればよかったか、心や魂が癒される映像を作ります。慈愛願望欲求の充足です。

【シーン4】では、周りがどうあれ開き直って独力で何としてでも克服するイメージを作ります。自己信頼欲求の充足です。シーン3と4は事後の映像を作ります。

その後、過去の問題と現在の問題の類似点を探す逆流説明を行い、これからどうしていけば良いかを閃いて、実行できる解決行動を探すというものです。ここでの行動目標化は、現在使用している行動目標化のシートを使っても、独自にひらめいた目標化をしても構いませんので、実行自信度ができるだけ100%に近いものにするとう良いですね。

では、早速取り組んでみましょう。自己カウンセリングの場合はQ9はありませんが、どなたかに行う場合は共感的励ましを実施しましょう。



# S A T 行動変容カウンセリング法 © 宗 像 恒 次

実施年月日 年 月 日

カウンセラー： クライアント： スーパーバイザー：

Q 1 行動変容させたい具体的な行動は何ですか？ 現在、その行動変容の自信度は何%ですか？それを何%にしたいですか？それができると、人から認められますか？それとも周りの評価は関係なく自分が満足しますか？自己信頼欲求を満たすような、行動目標に設定してください。

具体的行動

現在の自信度    %⇒目標自信度    %    心の本質的欲求

Q 2 その行動を妨げる気持ちの背後には、どのような感情がありますか？（表A参照）気持ちの背後にあるマイナス感情の内、一番強いものを表Aから選んで下さい。

感情

Q 3 Q 2 で選んだ感情をイメージし、その感情を象徴するような心のつぶやき（心の声）を言ってください。（表B参照）

心の声

Q 4 このような感情と心の声は、何かがあるとき々自分の中でフッと起こりますね。一般的にはどのような鍵状況の時ですか？（表E参照）

鍵状況

Q 5 【心傷風景連想法】

決して考えないで下さい。これから言うことでフッと浮かぶ過去の出来事や イメージを具体的に言ってください。このようなことは関係ないのと思うようなことでも言って ください。それは、4 歳の頃や学生時代のこともかもしれません。「Q 4 のとき、Q 3 とつぶやいて、Q 2 になる。このことでフッと浮かんだことを教えてください」思い浮かぶまで何度も繰り返 しますので、浮かんだらお話をください。

（フッと浮かんだ出来事の年齢以前にも鍵状況と心の声と

合う風景はないかですか？とチェックする） 人格の基本が形成する10歳以下の風景を選ぶことが望ましい。複数あれば複数の心傷風景に癒しの技法を用いてもよい）

\*カウンセラーはQ 6 からは、相手の状態に応じてはエネルギーを増加させる必要がある。

Q 6 【癒し技法】 その場面の自分は何歳ですか？ 【重大な複数の心傷風景があれば、複数回、癒し技法を実施する】

歳

① 【シーン1】 そのショックな光景から、時間を過去に戻し、周りが無条件に配慮してその光景を避けられるようになるには、どの位時間を戻せばよいですか？ 周りにどうしてもらえば良かったですか？ 戻した時間から開始して目をつぶって、映像を作ってください。映像を作ってどんな気持ちですか？ 安心できないときは、もう一度映像を作り直してください。

② 【シーン2】 そのショックな光景を、何としてでも自分の力でその危機を避けるには、どの位時間を戻し、どうすれば良いですか？ 考えないでひらめいた方法で目をつぶって映像化してください。どのような気持ちになりましたか？ 良い感情でない時は、もう一度映像を作り直してください。

③ 【シーン3】 実際はその光景を避けられなかったわけですが、周りが（誰が）無条件にどうしてくれれば心や魂が癒されますか？ 考えないでひらめいた方法を教えてください。目をつぶって映像化してください。どのような気持ちになりましたか？ 良い感情でない時は、もう一度映像を作り直してください。

④ 【シーン4】 周りがどうあれ、開き直って、独力で何としてでも克服するには、本当はどうすれば良かったですか？ ひらめいた方法で目をつぶって映像化してください。どのような気持ちになりましたか？ 自信のある自分になりましたか？ そうでない時は、もう一度映像を作り直してください。

Q 7 過去の問題と、今とりたい行動が実行出来ない問題とは、どこが類似していますか？ ひらめいたことをお答えください。

Q 8 シーン④で映像化したような自分が過去にあり、その後も④の行動をいつも実行している自分であるとする、これからどのような行動をとろうと思いますか？

これから

という行動をとると良い

無理なく実行できる具体的な行動は何ですか？ひらめいたことをお答えください。

具体的には

① 実行自信度 %

② 実行自信度 %

③ 実行自信度 %

小目標化させ、少なくとも80%以上の実行自信度にする

Q 9 ポジティブ・フィードバック

（これまで聴いていて、①そのとおりだな、と共感したところや②自分にはないところを持っていてすごいなあ、と感心したり、感動したところを相手に伝える）その後、今どのような気持ちですか？と聞く。プラス感情になったら、今のストレス度を聞き終了。

気持ち

ストレス度 %

## SATミニセミナー受講者の感想

### 第1回 南雲陽子さん：「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

久しぶりに「沈黙のワーク」をやりました。解っていても話しぶり、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っています。

### 第2回 横地裕さん：「自分をゆるし、まわりと愉しむ健康人生のつくりかた」を受講して

SATについて分かりやすくまとめてお話しただいて、SATの基本も良く理解でき、これから自分が、他人にSATを伝える時に役ただせて頂きます。また、横地さんの実体験からSATが心や身体の健康、良好な人間関係等諸々生きやすさに繋げてくれる事が良くわかりました。このようなことは、自分を含めSATを体験した多くの方が実感している事だと思いますが、その体験を他人に伝える大切さに気付かせていただきました。

### 第3回 山本潤一さん：「企業内で、効果的に×フタル対策を実施する際のポイントとは」を受講して

キメラ理論等なしにイメージを使い、沢山の方を相手にグループ顔表情を書いたり選んだり、体感をリラックスさせる。なかなかいいなあと思いました。企業にご提案する際の方法や、SATの理論や技法をどのように取り入れるかを知ることができました。×フタル、カウンセリングなどの用語をあえて使わない事で、実質的にSATを社会に活かしていけることは考え深いところでした。

### 第4回 宗像恒次先生：「ヘルスカウンセリング学会やSAT法への思い」を受講して

学会がつくられた経緯やSATの根本のところを宗像先生から直接うかがえたのが嬉しかった。私は質問はしなかったが、普段から疑問に思っている事を、直接先生に質問し答えていただき、それをみんなで共有出来たことがとても良かった。久しぶりに宗像先生のsat療法の思いをうかがい、胸が熱くなりました。学んだことが自分自身に大変役立ち、病と向き合ったときを思い出しました。感謝しかありません。

つづく



## 世界の中のSAT 第2話（全4回）

谷川 智子 英国在住

自殺防止ホットライン「サマリタンズSamaritans」所属

前回に続いて今回も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るサミットや、近年YouTubeや読んだ本などで触れたことから、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。

SAT療法では体に存在する自分とは異なった感情や記憶をキメラ細胞で説明するが、'私たちの中の異なった性格を持つ存在'という事に共通して、印象深い話があった。

1つ目は、ホストのDr. AimieとアメリカのDr. Richard Schwartz（インターナルファミリーシステム（IFS）：人の心はパーツ（多数の副人格）の集合体である、という概念を基にした心理療法の開発者）との対談である。パーツは症状を通して私たちに語りかけ、慢性的疾患があると必ず現れてくるといふ。問題を起こしているパーツを見つけてやり取りしたり、誰の中にもありパーツを癒せる'Self'にアクセスして内なる調和を促していくようだ。Dr. Schwartz曰く「その人自身が抵抗してるのではなく、その人も気づいていないその人の中のパーツが起こしてる、という考え方。これがわかると人々は安心するのです」。ん？これどこかで聞いたことあるぞ。

SATではキメラによる身体違和感により無自覚に病気などのストレスサインが繰り返され課題に気づかせてくれる、とされる。そしてそのキメラ細胞を探して癒し、応援者になってもらう。ヘルスコーチングの最後のセリフも、キメラが反応しているだけであなたが反応しているわけでない、だったわ！

Dr. Aimieにとって、ソマティック（身体に関連した）ワーク（第1話参照）と、このパーツワークは、トラウマ療法に欠かせない3本柱に入っているという。SATにはどちらも入っていると言えるのでは？

2つ目は、ハーバードの脳神経解剖学者で37歳の時に脳出血により左脳の機能をすべて失い、8年かけてすべての脳機能を回復させた経験があり、TEDトークを有名にしたDr. Jill Bolte Taylor の話である。彼女の「Whole Brain」という著書の中で、脳の中には2つの考える細胞群（高次な大脳皮質の左右の思考中枢）と、2つの感じる細胞群（低次な大脳辺縁系の左右の情動中枢）がありそれぞれがはっきりとした人格を生み出すことを身をもって学んだと語る。彼女はこれを「四つのキャラ」と呼んでいる；

キャラ1＝考える左脳：仕切る自我。計画性あり、整理整頓好き、権威主義、防御的、細部にこだわる。

キャラ2＝感じる左脳：傷ついた子供の部分。自己中心的。不安、怒り、罪悪感、自己否定ー〔過去の経験や未来の予測から来る感情〕

キャラ3＝感じる右脳：好奇心、創造性、遊び心、共感力、経験的、愉しそう〔今この瞬間に体験する感情〕

キャラ4＝考える右脳：体のすべての細胞と宇宙のすべての分子に織り込まれた意識、本物のセルフ、無限の存在とのつながり、気づき、大局的視点、受容〔今この瞬間に存在〕



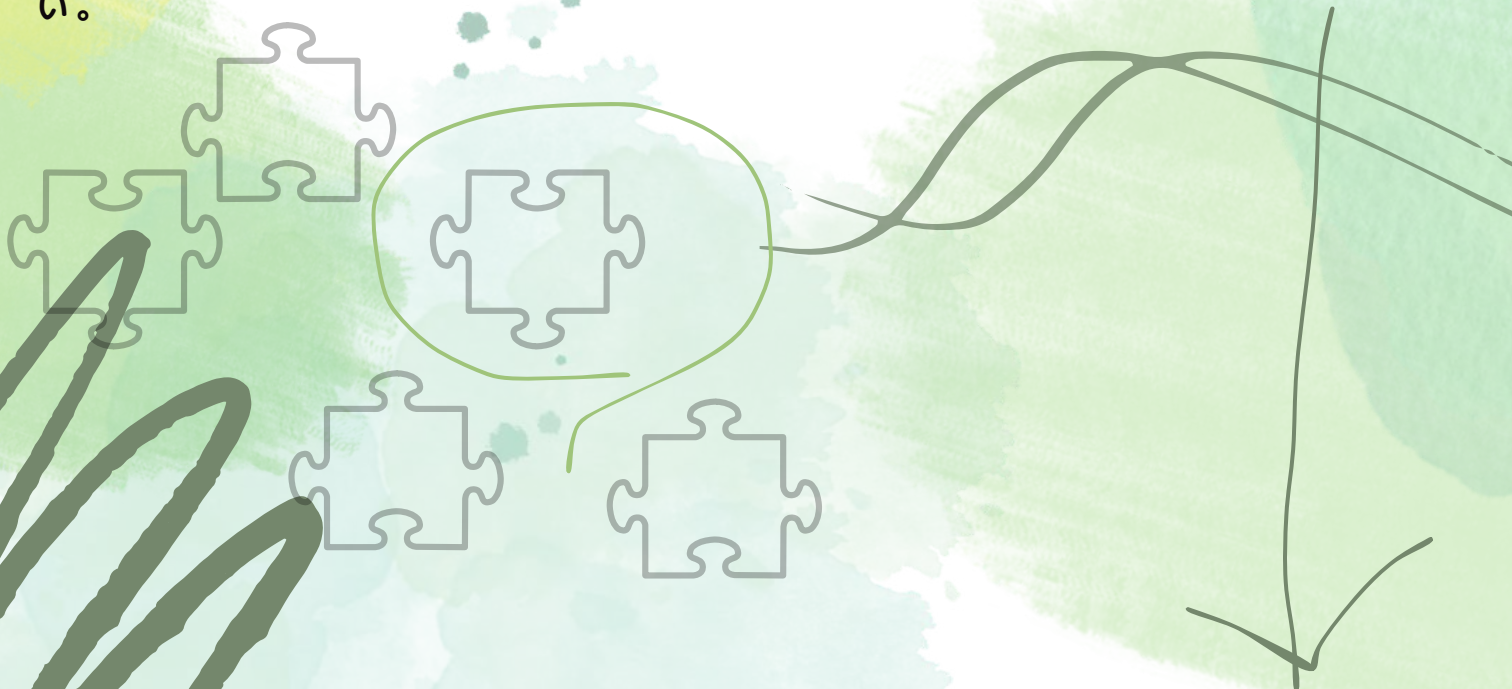
Dr. Taylorは自分の中の4つのキャラに名前を付け、キャラ同士で話し合いをする「脳の作戦会議」の日常的な実践を推奨する。「脳の作戦会議」とは、'自分の周囲の世界に向けてどのキャラをどう見せるか。そして、周囲の世界が自分の考えや感じ方や行動に影響を与えることをどこまで許すのか。それを自分で判断してコントロールするための力'と話す。自動運転の生活でなく、この「脳の作戦会議」を日頃から実践し健康的な生活をする事で、脳の回路が強化され、問題が起きた時など必要な時にすぐに利用できるようになるという。又、この円陣を組むことで、サポート、仲間意識、平和を感じることができるという。

ここで右脳の特にキャラ4の特質に注目すると、右脳のひらめきにこだわるSAT療法が何故効果的であるかがよくわかる。大局的な視点からの問題解決法を得るという事や、あるがままの自分になっていく、という事においても。Dr. Taylorも4つとも大切なキャラ、と言いつつも、「最終的に会話に加わって欲しいのは無条件に愛情深いキャラ4ね」という。そうすることにより「不安を和らげ私のすべての人格の声が合わさった、一番自分らしい声を生み出してくれます」と。

方法としては、どちらも共通して自分の中に（キメラ・キャラで）応援してくれるサポート体制を作り、SATでは光イメージや代理顔表象を繰り返し見る、Dr. Taylorは4つのキャラの作戦会議を繰り返し行うことによって、健康的な脳の回路を強化していくようだ。

さらに、Dr. Taylorは、自分の「4つのキャラ」と相手の「4つのキャラ」の間に健全な関係を築くことが私たちのゴールとし、自分と相手のキャラのパターンで関わり方の具体例を示す。あら、これってSATの気質論と気質別関わり方対策に似ているかも。

Dr. Schwartzのパーツ、Dr. Taylorのキャラ、宗像先生のキメラ、共通していることは異なった性格を持った自分の中の部分的な存在たち、というところであろうか。そしてそれら存在を認めつつ、お互い折り合いつけながら統合しつつ、あるがままの自分を目指していく、ということかもしれない。





話は少しそれるが、Dr.Taylorが体験したことで、SATを学ぶ私としてはかなり印象に残ったことをシェアしたい。

ある日Dr.Taylorが対談しているYouTubeを聴いていた。その会話の中で、左脳の機能を失いキャラ2が消失している間、彼女は過去からの痛みの感情を感じない状態を心から満喫し、右脳の意識である全てのものと一体化し「今の瞬間」の幸福感に浸っていたという。しかし、左脳の機能の回復と共に、今まで周囲から知らされていなかった過去の記憶が戻り始めたという。この時、彼女はその後戻ってきた記憶を取り入れるか選択することができたという。「どうやってそれを選択したのですか？」との質問に、「身体感覚よ」と答えていた。「もし嫌な身体感覚を感じたら、その回路は選択しないと、いう風に。悲しみという感情はあなたの体で感じられるものなのよ」

ん？これって、SATの手順を逆方向から体験しているものじゃないかしら。SATでは問題（事柄）から心の声法など（感情）に変えそれを身体違和感に変換しセラピーを進めるが、Dr Taylor は身体感覚の良し悪しを判断材料に、それに紐づいている記憶（事柄）を選ぶか決めていく！と衝撃的だった。やっぱり身体感覚の良し悪しと感情や記憶の良し悪しはつながり、一致しているのだからと改めて納得。

そして最後の一言「脳でどんな回路を動かすかは、自分の責任なんです。」なるほど～・・・次号へつづく。

## 編集後記

今年の桜は、西の方では4～5日遅れの開花。関東より少し北の方では4～5日早い開花とか。同時に開花したのだからそうなるのだろう。あっという間に満開になって、散るのも早いかもしれない。毎年思うのは、今年もしっかり桜を見ておかないと。国立（国立）の桜は日本の100選に選ばれている見事な桜！（矢島）

### ■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、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

### 「編集（しませんでした）後記」

めめさんが、徐々に回復されできたので、今回は陰ながら応援するだけの係でした。

矢島編集長の温かい見守りと適切な指示、めめさんの早技対応…素晴らしいリーダーシップとフォローアップ、そして必要な時のサポート体制！

グループヘルスカウンセリングで学んできた基本的なことですが、どんな小さな組織の中でも、これが大事と実感しています。（MAKI）

怒れる自分。これは、今怒っているということではなく、最近取り戻した自分の一面です。頭部外傷後、なんだか全般もやもやし平板な感覚だったのが、一年半ぐらい経って、ちゃんと怒りの感情を持つことができるようになった感じがします。谷川さんの原稿を読みつつ、ちょっとダーウィンの感情についての表現を思い出しました。（めめ）