

宗像 恒次

1月12日（月）

SAT健康心理療法

10：00～12：00

SAT療法とは、構造化（Structured）された方法でひらめき力、連想力、直感力（Association）を用いて自らの健康課題に気づき、自らそれを解決できるヘルスレジリエンスを促す療法（Technique）で、ストレス問題の自己解決を提供するものである。SAT療法は、内観療法、森田療法とともに日本で生まれた3大心理療法といわれるが、考え方や生き方を変えるだけではなく、SAT療法は遺伝子発現に対してエピジェネティックに応答する科学的検証を行う実証主義的な特徴のある療法（チェックリストや血液検査やMRI/CT画像や遺伝子発現に表れる特徴を持つ）である。またSAT療法は、意識で自らの健康課題を自ら乗り越え力を高める方法だけではなく、意識ではコントロール出来ない無意識を自らコントロールできるように促す。SATにおいて無意識については、身体感覚（感情が身体信号となった情動としての身体違和感や身体良好感）に注目する情動認知行動療法で、自律的に身体感覚がさまざまなイメージ法（光イメージ、顔イメージ、光景イメージ）を用いて、あらゆる健康問題は、下記のようにストレスから生み出される面がある。ストレスは、人として命を守るために、細胞や臓器を持つことから生じる身体的欲求とともに、愛されたいという精神的欲求や、自分の立場を守りたいという社会的欲求を持っているが、ストレスは進化期、祖先期、親期、幼少期、生育期から伝達された恐怖感や諦めからそれらの欲求を充足できる見通しが持てないことで生じる。