

# SAT mini

## セミナー

開催方法	オンライン（Zoom）
参加費	3,000円 学会員の有無を問わず、誰でも参加できます。
お申込み	参加費をお振込みいただいた後、 Googleフォームよりお申し込みください。 <a href="https://forms.gle/3q1eiHWGU3kK8f8J7">https://forms.gle/3q1eiHWGU3kK8f8J7</a> お申込み締め切り日：開催日の7日前
振込先	申込み用Googleフォームをご覧ください。
注意事項	オンラインでの開催となりますので、プライバシーへの配慮を保つことができる場所からのご参加をお願いいたします。 また、事前準備としてZoomを最新のものにアップデートしておいてください。



### SATminiセミナーとは

NPOヘルスカウンセリング学会が2023年より開催している、どなたでもご参加いただけるオンラインセミナーです。各分野で活躍中の学会員が講師を務めています。

### SAT法とは

SAT法は構造化連想法（Structured Association Technique）の略で、構造化された方法を用いて自らの課題に気づき、自己解決のためのレジリエンスを促す心理療法です。筑波大学名誉教授宗像恒次博士が開発者です。

### お問合せ

ヘルスカウンセリング学会事務局【祝日を除く火・水・金曜日10:00～16:30】  
Tel. : 047-440-8725 E-mail : ahchealthcounseling@gmail.com

ヘルスカウンセリング学会HP  
<http://www.healthcounseling.org/>

石田 妙美

2月8日（日）

10：00～12：00

19：00～21：00

## 10分で気持ちがりフレッシュ 「空の写真を使った心のケアワーク」

空の写真は光イメージと光景イメージの両方の要素があり、短時間で気持ちが切り替わるのではないかと思います。

ぜひ一度体験していただきたいワークです。



2026年1月 ～ 5月

## 2026年 SATminiセミナー

※ 日程や時間帯は変更となる場合があります。

1月12日（日）

1 **終了** : 00

示1傢1旦次

SAT健康心理療法

2月8日（日）

10 : 00 ～ 12 : 00 、 19 : 00 ～ 21 : 00

石田妙美 空の写真を使った心のケアワーク

3月14日（土）

15 : 00 ～ 17 : 00

山本潤一 企業で効果的にメンタル対策を実施  
するときのポイントとは

4月4日（土）

19 : 00 ～ 21 : 00

南雲陽子 職場コミュニケーション

5月10日（日）

10 : 00 ～ 12 : 00

西川範彦 自身のバセドウ病克服、子どもの登  
校渋り克服、自身のメンタル不調克  
服、自身のAQ33→3点に下がった経  
験を語る