

日本を元気にするSATセミナー

日 時：平成 23 年 11 月 19 日（土）
10:00～17:00

平成 23 年 11 月 20 日（日）
9:00～16:00

場 所：いわみーる 402 研修室
島根県浜田市野原町 1826 番地 1
TEL：0855(24)9330

受 講 料：20,000 円

受 講 定 員：20 名

講 師：宗像 恒次 氏



宗像 恒次 氏
筑波大学大学院教授 人間総合科学研究科ヒューマン・ケア科学専攻
特定非営利活動法人ヘルスカウンセリング学会会長
日本精神保健社会学会会長 等

著書：『運命愛は取り戻せる—50 歳からの夫婦心理学』（講談社）
『見通しが立たない状況下で生き残る法』（きこ書房）
『DNA 気質を知れば人生が科学的に変わる』（講談社 α 新書）
他多数

専門分野：健康心理学・行動医学・ヘルスカウンセリング学
精神保健学

経歴：世界保健機関（WHO）エイズ世界対策局研究顧問
世界保健機関（WHO）薬物依存部顧問
国際社会学会（ISA）精神保健部会長
国立精神・神経センター精神保健研究所研究室長 等

受 賞：Top 100 Health Professionals Award, England 2010.
Great Minds of the 21st Century Award, USA, 2011.

SAT 法とは、構造化された問いかけで、右脳のひらめきを高め、「気づき」を上手に引き出す技法です

プログラム（1）

心の立ち直り力が身につく

ストレス社会を迎えて今、私たちに求められるのはストレスのない生活ではなく、ストレスがあってもかえって強くなる心の立ち直り力がつけられることです。宗像の提唱する気質コーチングで「あるがままの自分」に気づき、それを実現する SAT 自己イメージ・トレーニングで自己肯定感を高め、ストレス耐性を身につけよう！

プログラム（2）

問題解決力が身につき、人生を前向きに

気になることが多すぎて、問題解決せずに困っている方に最適です。問題解決力が低下している方は、自分の意思ではコントロールできない潜在意思に気づくことが必要です。を学び、それを退行瞑想のもとで用いることで潜在意思に気づけ、人生を前向きにコントロールできる方法を手にすることが出来ます。

プログラム（3）

コミュニケーション力が身につく

コミュニケーションが上手でなく、困っている方に最適です。一方的な主張でなく、相手の気持ちを理解し確認する傾聴力を高め、かつ“私表現”できる、やわらかな主張力や交渉力を高めると、あなたは変われます。

【お申し込み・お問い合わせ】

島根県浜田市港町 294-32 さんさん薬局 担当：高村

TEL：090-4140-8783 FAX：0855(24)1662

アドレス：sunsun@kke.biglobe.ne.jp