

地域活動報告

地域への普及と自己成長を目指した取り組みから

赤羽恵子 鈴木百合子 宮田美恵子 三島美加

Keiko Akahane Yuriko Suzuki Mieko Miyata Mika Misima

長野県支部南勉強会

1 はじめに

長野県でヘルスカウンセリングの第1回ベーシックセミナーが開催されてから12年、勉強会組織が出来て10年、現在は県内の北と南の2つの勉強会がそれぞれ活動をしています。私たち南勉強会は、長野県の南に位置する伊那市、飯田市近隣の在住者を中心に毎月6~10人の参加者で、一人ひとりがゆっくり着実に自己成長することに重点をおいて、SAT法の勉強を深めてきました。メンバーは、各自が抱える悩みから問題解決をはかり、自己報酬追求型生き方をめざしながら、少しずつ成長してきました。

自分たちの周辺を見回してみたとき、夫婦間の溝、子どものいじめ、不登校、引きこもりなどの問題を抱えて、解決策が見つからず、悩み苦しんでいる人々が大勢いることに気が付きました。うつ病による自殺者が年間3万人を超えていることも何年も連続してニュースになっています。これらの問題発生の要因の一つとして、職場や家庭内においてコミュニケーションの力の不足や、他人の価値判断に合わせ、本来のありのままの自分の本当の気持ちに気づくことが出来ない状況があります。これらの悩みを抱えた多くの人々が少しでも自分の人生を愉しむことができる自己報酬追求型の生き方に変換できるきっかけ作りが必要だと思いました。そこで、私たちの今ある力でも、これらの人々に関わりを持つことによって、苦しんでおられる地域の人々に少しでも役立つことができるのではないかと考えました。

私たちは地域の人々が気軽にSAT法を学べる機会をつくるために、ミニ研修会を開催しようと、平成19年1月、南勉強会の会員期間の長い有志6名が立ち上がりました。このメンバーはいずれもヘルスカウンセリング学会会員歴7年~15年になる30歳代~60歳代の女性です。折しも、その年の第14回ヘルスカウンセリング学会学術大会の基調講演で宗像先生は「ヘルスカウンセリング学会は、今の日本の現状を思うと、SAT法を学んでいる者すべてが、自分たちのできることをはじめなければならない」と述べられました。先生の言葉に意を強くした私たちは、はじめの1歩を踏み出しました。

この研修会は、SAT法を知らない地域住民にSAT法の理論や技法の基礎的な内容を普及させるために「心のしくみを学ぶ」と題したミニ講座を3回シリーズで開催することにしました。この研修会を実施することで自分たちにとって多くの気づきを得ることができましたので報告いたします。

連絡先

長野県支部南勉強会 赤羽 恵子

〒396-0023 長野県伊那市山寺1876-10

1876-10 Yamadera Ina-shi Nagano JAPAN 396-0023

TEL/FAX 0265-72-3719

E-mail keiko72ina@yahoo.co.jp

2 方法

1) 研修会開催方法及び開催準備

開 催 方 法	開 催 時 期	平成19年10月から12月、月1回日曜日、 午前10時～12時の2時間のミニ研修会（全3回）
	対 象 者	S A T法を学んだことのない地域住民
	会 場	飯田市内の公共施設の会議室
	講 師	メンバー6人が2人1組になり各回を担当
	募 集 方 法	近隣の医療施設、市町村役場、友人、隣近所住民等へのチラシ配布、計700部
開 催 準 備	準 備 期 間	1月から9月まで、平均毎月1回、10時から16時くらいまで
	準 備 会 場	メンバーの自宅を借用
	講義資料作成	パワーポイントを使用し、S A T法をはじめて聞く人にもわかりやすい講義を することに重点をおいて内容を検討

2) ミニ講座の内容

第1回 講義 「テーマ：心のサインに気づく」

- 内容：①時代の変化と心の満足
②ストレスによる脳の反応
③精神症状・行動症状・身体症状
④心のしくみ
⑤遺伝的気質
⑥チェックリストの解説

第2回 講義及び実習 「テーマ：心に寄り添うスキル」

- 内容：①相手が話をし易くなる3つのスキル
・開いた質問・閉じた質問
・効果的沈黙・沈黙ゲーム
・効果的促し
②相手の話を受け止める4つの基本姿勢
・観察法 ・傾聴法 ・確認法 ・共感法
③心に寄り添う発問法を体験してみましよう（ペア実習）
「今日の研修会を受講して感じたことはどのようなことですか？」

第3回 講義及び実習「テーマ：心のドアを開くために」

- 内容：①感情は心のドア
②感情の意味を知る
③心の本質的欲求
④本当のニーズを知る
⑤気持ちの明確法によるカウンセリング（ペア実習）

「最近印象に残ったことをお話しください」

- ・話の繰り返し
- ・感情の明確化
- ・期待の明確化
- ・気づき・わかったこと・これからどうしたいか
- ・支援の言葉

3) 研修会参加者へのアンケート調査 講座終了後毎回実施

アンケート内容

- ①研修の受講動機および満足度
- ②研修でよかったこと、今後活用できそうなこと
- ③研修の中でもっと知りたいこと、今後に望むこと
- ④下記の中でどのようなことに興味があるか
 - ・人間関係：職場・親子・夫婦・嫁姑
 - ・家庭問題：不登校・ひきこもり・過食・拒食・家庭内暴力・問題行動・ニート
 - ・社会問題：うつ病・自殺・介護・過重労働・メタボリックシンドローム
 - ・その他：()

3 結果及び考察

1) 研修会参加者の年代及び人数

	第1回	第2回	第3回
20歳代	4	4	6
30歳代	3	2	5
40歳代	4	3	2
50歳代	2	4	5
60歳代	1	1	3
計	14人	14人	21人

今回の研修会は、SAT法の基礎的講義を3回のシリーズで実施しました。3回のミニ講座を全部出席してもらって、その内容を理解できるように組み立てました。ところが、3回を通して出席できた受講生は少なく、多くの受講生は1～2回の出席であったため、断片的な理解にとどまってしまったのではないかと考えられます。

ミニ講座の内容は、1回目は総論で全体像の概要を理解できるようにし、2回目・3回目で実習を取り入れ、実際に体験することによって納得できるように組み立てました。しかし、カウンセリングについて、ほとんど何も知らない受講生たちには、初回一方的に話を聞く講義形式は、内容をわかりやすく楽しめたつもりであったのですが、難しいものと感じることがあったようです。

2回目・3回目は説明のあと実習を取り入れました。実習があると受講生は大変盛り上がりました。地域で行う研修会の受講生は老若男女・職業もさま

ざまです。講義と実習をセットにして、“講義で知識を得て、実習で体験し納得する”という組み立てにし、その都度完結させる形態の講座にすると、受講生にとって受け入れやすく、気軽に参加してもらえたのではないかと考えます。

そして、講義の内容は身近な題材を取り上げ、欲張らずに焦点を絞り、できるだけやさしく話を進めることが重要だと感じました。

2) 参加者の募集方法について

研修会を開催するために最も難しい問題は参加者を募ることでした。私たちは700枚のチラシを近隣の医療施設、福祉施設、市町村役場、スーパー等商店へ配布しました。しかし、これは主催者の思いが浸透できず、参加者の増加にはあまり期待できない方法でした。今回の参加者の多くは、メンバーの友人知人であり、その人たちから口コミで誘ってもらった人々でした。そのため、ミニ講座3回目の出席者が一番多い結果になりました。今回の研修会の参加者の数が多いか少ないか考察できませんが、このような研修会を継続して開催していくことは、地域にSAT法を広めるよい手段だと思います。一度に多くの参加者を得るのは難しいことですが、自分たちが粘り強く、回数を重ねていくことが重要だと思います。また、地域の行政主催の研修会にSAT法を取り入れてもらえることができれば、活動はもっと拡大していかれると期待しています。

3) 参加者の受講動機

	受講動機
第一回	<ul style="list-style-type: none"> ・人に勧められて、知り合いから誘われて ・カウンセリングに興味がある ・メンタルヘルスに対応するスキルを身につけたい ・自分を振り返り、コミュニケーションについて考えたい ・自分をコントロールできない時があるので糸口にした ・保健指導技術向上
第二回	<ul style="list-style-type: none"> ・職場のすすめ、知り合いから勧められて ・コミュニケーションが苦手なので力をつけたい ・心に寄り添えるかかわりをしていく力をつけたい ・自分の仕事に生かしたい ・自分をもっと知るため
第三回	<ul style="list-style-type: none"> ・自分がわからない、自分を知りたい、自分を変えたい ・行動変容につながる働きかけの理論を学びたい ・相手の本当の思いを聴くスキルを知りたい ・仕事、家庭で相手の話を聴くことが必要となっている ・悩んでいたとき、書籍で興味を持ったので

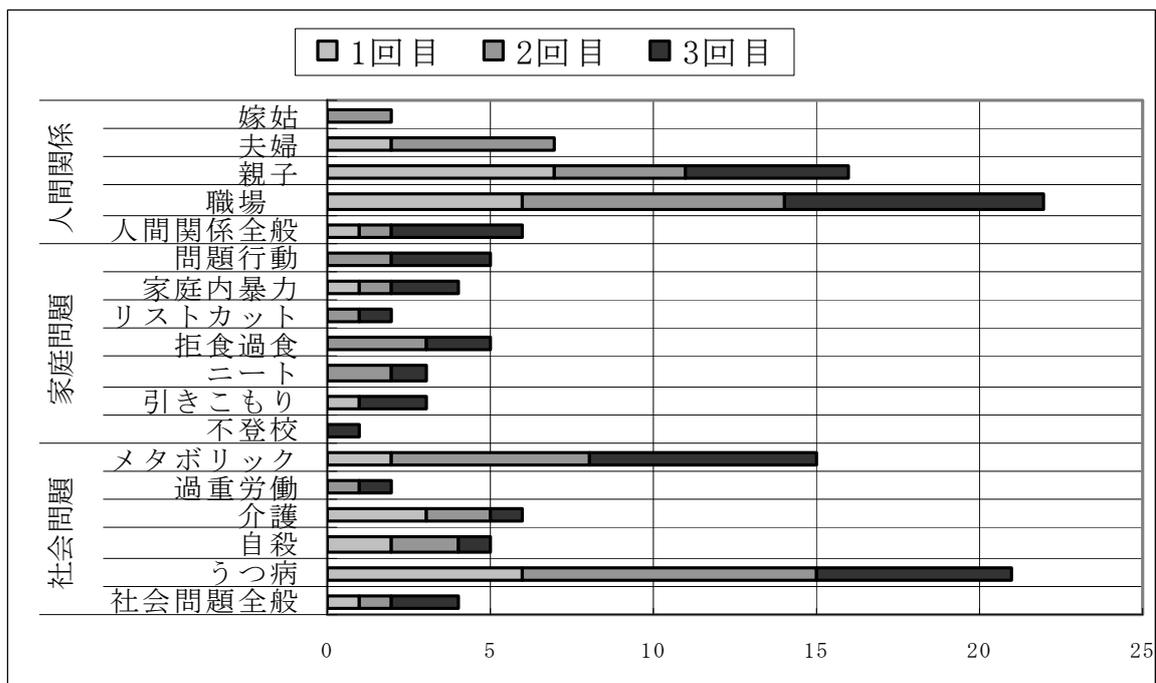
4) 参加者の感想及び満足度

	よかったこと、今後活用できそうなこと	満足度 平均値
第一回	<ul style="list-style-type: none"> ・ 遺伝的気質について ・ 気質を対人関係に役立てたい ・ 人はみな気質が違う事が分かり何となく生きやすくなった ・ 心の仕組み、脳の解説、生理学的なことなどよく分かった ・ 参加者の感想や思いなどいろいろな意見が聞けて良かった 	87%
第二回	<ul style="list-style-type: none"> ・ 相手のサインを見逃さない ・ ブロッキングや共感を意識する ・ 面談にのぞむ「自分の気持ち」に気づいた ・ 実際にペアを組んで実習することで理解が深まった。その中でアドバイスをもらえて、わかりやすかった ・ 話す側、聴く側の双方体験でき、普段の会話にも活用できる 	88%
第三回	<ul style="list-style-type: none"> ・ 話を繰り返すことで「自分の事をわかってくれた」とか「親身になってくれている」と感じる事があった ・ いつも笑って話す自分のクセに気づいた ・ 感情や思いを確認することで、相手に添った対応ができる ・ カウンセリングは、アドバイスしたり問題を解決してあげるのではなく頑張りたい人の後押しや「自分はこうなんです」ということを、一緒に認める事だったりすると改めてわかった 	90%

参加者の参加動機は様々でしたが、ミニ講座終了後の受講生の満足度は平均88%を得ることができました。各講座の終了後の感想からも、“人は各々気質が違うことが理解でき、生きやすくなった” “心に寄り添うスキルにより自分の気持ちに気づいた” “感情や思いを確認することができた” 等、満足した様子が伺えます。参加者の多くは以前からコミュニケ

ーション力の必要性を感じていたのですが、学ぶ機会を得ることができなかつたと察しられ、今回のミニ講座はその足がかりとしてよい機会になったと考えられます。

5) 参加者の興味があること



6) 参加者の今後の研修希望

第一回	<ul style="list-style-type: none"> ・ストレスへの具体的な対処法 ・ストレスを感じている人に、無意識の部分に気づかせる方法 ・自分の感情、行動のコントロールをする方法を知りたい ・自分がカウンセリングを受けてみたい
第二回	<ul style="list-style-type: none"> ・どのような聴き方をすると問題解決の場になるのか ・今度は「相手に理解してもらえる話し方」について知りたい ・共感できるための力を付けたい ・実習を多くしてもらえると分かりやすいし、身に付きやすい ・実際にできるかはとても難しい。今後の課題だと思う
第三回	<ul style="list-style-type: none"> ・もっと上手に人の話や悩みを聞けるようになりたい ・心の仕組みについてもっと深く知りたい。 ・実習で上手に聴けなかったので何度も練習が必要だと思った ・自分の本当の気持ちってなんだろうと思った ・コミュニケーションの方法をもっと知りたいので、今後も継続を希望する

7) メンバーの研修会開催の感想

担当回	メンバー		メンバーの研修会の関わり及びその感想
	年齢	SAT法勉強期間	
第一回	50歳代	11年	研修を企画する中で、罪意識や生命危機のため「やりたいことをしないようにしている」自分自身の課題に気づいた。カウンセリングや、仲間のサポートで「自分らしくやればいい！」に成長できたとき、これからの人生が愉しみに思えた。いつも問題を率直に指摘してくれる、厳しく暖かい助言をしてくれる、私や娘の成長を、自分のことのように喜んでくれる仲間たちに感謝したい。
	20歳代	7年	今まで学んできたことを、講義するためにまとめる過程で、プレゼンテーションのスキルを磨くことができたと思う。また、広い年齢層の方と、協力して成し遂げるといふ貴重な経験ができた。自信をつけるとともに、自らの成長課題に気づくきっかけにもなった。みなさんの暖かい支援で、課題を解決するエネルギーをもらった。ありがとうございました。
第二回	50歳代	10年	研修会開催の資料づくりの中で「資料は完璧でないため、それは無理」という焦り・パニック・緊張で、身体症状を出していた（生命危機）。自己成長しなければ進めない気づきがあり、カウンセリングを受け「自分のひらめきでやればい」に変わった。歩行が辛いほどの股関節痛が、普通で歩行できるようになった。
	50歳代	11年	約60年間のライフストーリーを学会発表したことで、「こんな自分でいいんだ」という自己肯定ができた。「本当の自分は何をしたいの？」と問いかけながら、気質に拘束されがちな自分を自分で解き放すために、食事作りの裏方役で仲間のサポートに徹した。自己課題に向き合いながら、ひとつの目的に向かって、成長を重ねていく仲間たちに、慈愛力を発揮できた。
第三回	30歳代	9年	みんなに感謝しています。みんなに助けられました。1人であるよりもなんだか居心地が良かったです。なんだかわからないのですが、何か違う気持ちが現れています。本当にみんなの気持ちが出来ました。仲間といると、自分がやさしくなっていて、暖かくなります。そんな風になった自分があります。そんな自分が好きです。
	50歳代	15年	メンバーの熱意があり、責任感があり、愛があるなかで活動することは、自分の弱さも、自信も、そのまま表現できる心地よさを実感することができた。この思いは、これからもっと勉強して、自分を成長させたいというエネルギーにつながっていると感じている。今後もこのグループの活動のなかに身をおいて、より発展させていくための関わりができれば嬉しく思う。

8) 研修会主催の成果

小さな研修会であっても、自分達が主催し講師となるためには、各自が自分自身の課題を克服して、自己成長しなければ前に進むことができませんでした。メンバーの中には、初めてパワーポイントでの資料作成を経験したものもあり、多くの時間を費やし、かなり苦勞しました。メンバーが互いに協力し、教え合い、補い合うことが必要で、完成するまでには各々不安、悲しさ、怒りの感情も持ちました。そのため自らカウンセリングを受け、自分の問題点に気づき、慈愛願望欲求から自己信頼欲求にシフトし、自己報酬追求型生き方に変更することでエネルギーを得てきました。いくつかの問題を克服して、各メンバーがお互いの遺伝的気質を理解し、自由に自己表現できる環境をつくり、慈愛心をもって他者を受け止められる組織に成長することができました。そして、メンバー全員が執着気質の点数が4~5であり、始めたものは最後までやり遂げようとする力を持っていたことが、途中挫折することなく、楽しく完了することができたと思います。このとき、「私たちにもやればできる」という自信を深めることができました。

9) 研修会開催決定のきっかけ

長野県南勉強会で、ミニ講座を開催すると決心した最大きっかけは、勉強会の補助金を学会から交付してもらうことでした。勉強会を運営していくためには資金が必要です。学会からの助成金は、勉強会を維持し活動していくために必要不可欠で、大変ありがたいものです。助成金を得るために、学会の学術大会でポスター発表に参加することを思いつきました。そこで自分達に何ができるかを考えたとき、これまで学んできたSAT法の理論や技法を使って、自分達の地域でミニ研修会を開催し、その成果をまとめてポスター発表しようということで意見がまとまりました。

10) 話し合い及び準備のための場の確保

ミニ講座であっても、開催に向けて内容を検討し、

資料を作成し、講師役を担当する。今回はメンバーの自宅を開放してもらい、毎回朝から夕方まで皆で思う存分検討できる場所が確保されたことは幸いなことでした。その上、毎回手作りの昼食付きであったことも、メンバーの結束に大きな成果をもたらしました。もしこれが有料で会場確保をしなければならなかったとしたら多くの不自由があり、活動も制限されたと思います。

4 終わりに

私たちはSAT法に出会えて自分自身のたくさんの問題を解決し、居心地のよい自分になってきています。この体験を身近な地域の人々に広めていくことが、社会を明るく元気にしていく手段の一つであると自負しています。100年に一度の大不況といわれる今日、30歳代の働き盛りのうつ病、自殺者がトップになったとの報道に、未来ある若い世代の心の健康づくりが急務に差し迫っていると思われます。しかし地域では心の問題をカウンセリングで対処しようという態勢がまだまだできていない現状です。ヘルスカウンセリング学会員が各地域で自己報酬追求型生き方へのきっかけ作りの種をたくさん蒔くことが求められています。

当勉強会は、今回の体験で種まきのはじめの一步を踏み出せたと思います。住民参加型の研修会はたとえ小さなものであってもSAT法を地域の多くの人々に知ってもらうために有効な手段だと思えます。エネルギーを蓄えて次の開催を目指していきたいと考えています。さらに、今後は人々の心身の課題をカウンセリングで癒して、居心地のよい自分づくりの支援をするために、いつでも、気軽に訪れられるカウンセリングルームの開設も考えています。そのためには、自分達が研鑽をかさねて、自己報酬追求型生き方を実践し、信頼できる仲間づくりが基盤になります。長野県南勉強会は「ゆっくりでいい着実に」をモットーに活動してきました。今年、SAT法の資格取得者を増やして、自信をもって活動の幅を広げていきたいと心あらたにしております。

参 考

ミニ講座テキスト（第3回）

ヘルスカウンセリングミニ基礎講座

こころのしくみを学んでみませんか

第三回



時:19年12月9日(日)
午前10:00~12:00
所:飯田勤労者福祉センター

心のドアを開くために

本日の
テーマ

- ・感情の意味を知る
- ・相手の心を受け止め、心に寄り添う

ヘルスカウンセリング (SAT法) の特徴

Structured Association Technique

筑波大学大学院 宗像恒次教授が開発したカウンセリング法で、構造化された方法 (Structured) により、右脳を活用した連想・ひらめき (Association) を使って、自分の本当の要求への気づきを促す技法 (Technique)

- ★相手の本当の思いを知り、その思いに対応できる
察するのではなく、本当の思いを聴くことで、相手の心にながった対応ができる
- ★自分の本当の思いに気づかせ、行動変容を支援することができる
「自分は本当はどうしたいのか」という心の本質的欲求から生まれる思いに気づかせ、本人が「自分の心が満足する行動」を自己決定し、実行できるよう支援できる。
- ★問題再発予防や自己成長を支援することができる
トラウマ (心の傷) からフラッシュバックし、問題を発生させる無自覚な感情を、さまざまなイメージ療法で癒すことにより、問題の再発を予防したり「ネガティブな自己認知」を「ポジティブな自己認知」へと変換させ、自己成長を支援することができる。

第1回 心のサインに気づく

- ☆ 今、聴く力が求められてる
- ☆ 言動・病気・症状は心のサイン
- ☆ 心の癖を知る
- ☆ 気質 ~気質が違えば異星人~
遺伝的気質とは……

第2回 心に寄り添うスキル

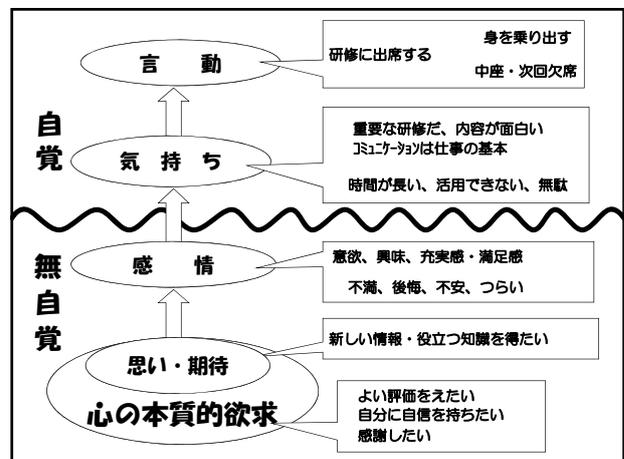
- ☆相手の話を受け止める4つのスキル
 - ・ 観察法
 - ・ 傾聴法
 - ・ 確認法
 - ・ 共感法
- ☆ 沈黙ゲーム
- ☆ 心に寄り添う発問法

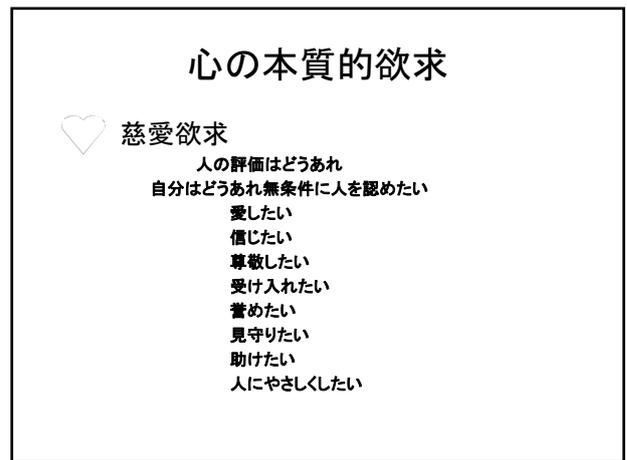
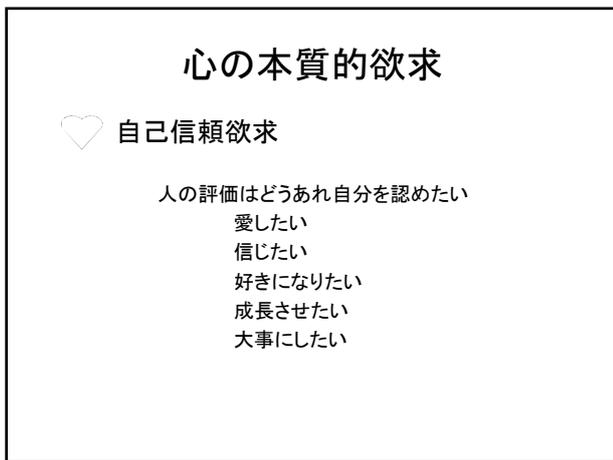
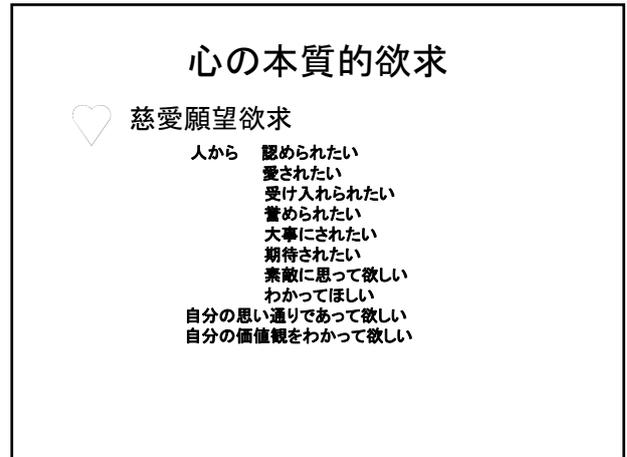
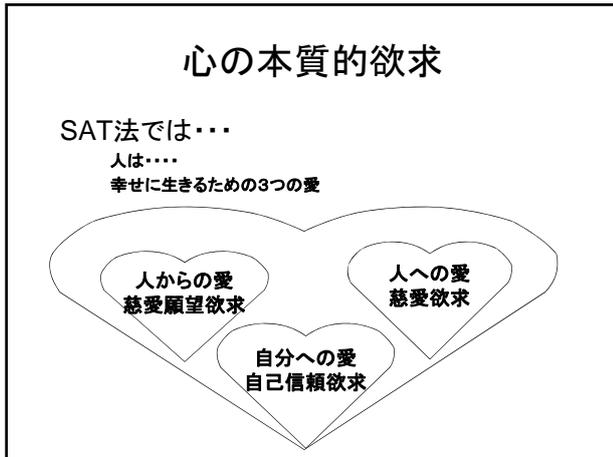
第3回

~心のドアを開くために~

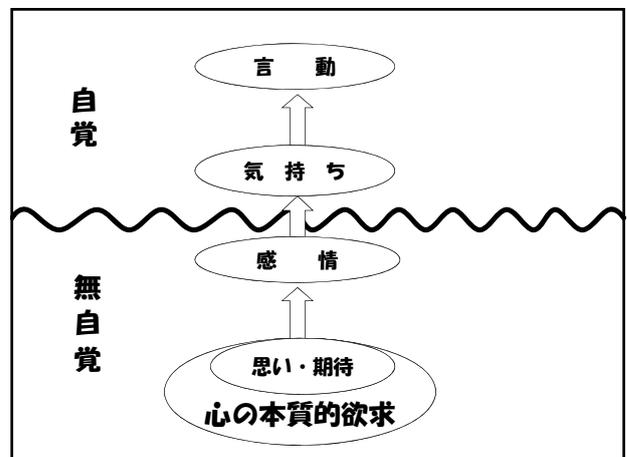
感情の意味を知る

相手の心を受け止め心に寄り添う





人に愛されることで、
自分を愛せるようになり、
人を愛するようになる。



気持ちや感情は人によって違う

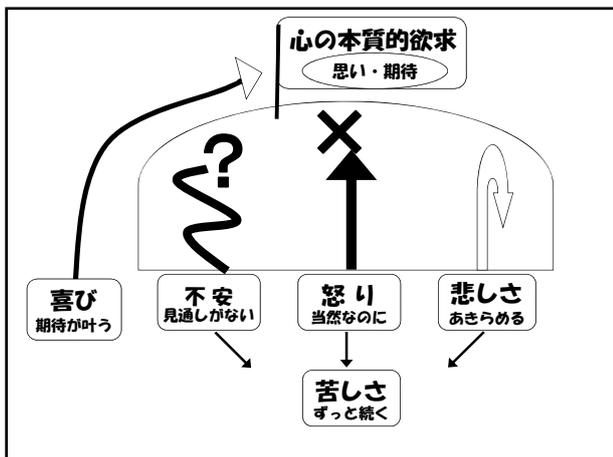
たとえば … 「体重が5Kg増えた」

- ・手術後体調がよくて体重が増えた … 嬉しい
- ・彼に嫌われてしまうんじゃないか … 不安
- ・ダイエット中なのに私は何をやってるんだ… 自分に対しての怒り
- ・ダイエット中なのにお母さんはいろいろ作るから食べちゃうじゃないの … 相手に対しての怒り
- ・やっぱり私にはダイエットができないのかなあ … 悲しさ
- ・私にはどうやってもダイエットができない。もう、3ヶ月もダイエットしてるのに、私なにやってるんだろう。… 苦しい

感情

SAT法では5つに大別

- 喜び系 嬉しい・幸せ・安心・満足…etc.
- 不安系 怖い・心配・気がかり・パニック… etc.
- 怒り系 むかつく・不信・不満・自己嫌悪… etc.
- 悲しさ系 さびしい・無力感・喪失感… etc.
- 苦しさ系 つらい・しんどい・苦痛

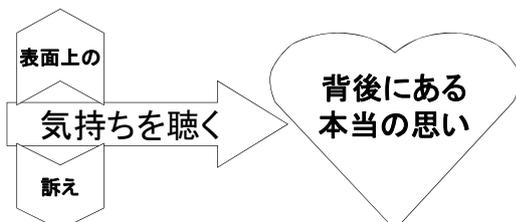


感情が生まれてくるわけ

「本当の思い・期待」が心の中で、どのような状況になっているかで5つの感情が生まれてくる

- 喜び系 期待が叶えられたり、叶えられそうときの感情
- 不安系 期待どおりにいく見通しのつかないときの感情
- 怒り系 当然得られるべき(自分や他人の)期待が得られなかったり、得られそうにないときの感情
- 悲しさ系 期待したものを失ったり、失いそうときの諦めの感情
- 苦しさ系 期待どおりにいかないことが続くときの感情

相手の話を聴くということ



- ・事柄や内容を『聞く』のではなくて、相手の気持ちや感情を『聴く』ことが重要なのです。

はじめに

- ・心のドアを開くには、相手の気持ちを聴くことが必要です。
- ・聴くためには話をしても、大丈夫と思える安心・安全な雰囲気づくりが必要です。
- ・相手の話に耳を傾けましょう。

シートを使って相手を支援する

気持ちの明確化によるカウンセリング法

- ① 話を聞く
- ② ①の話を繰り返す
- ③ 感情の明確化
- ④ 強い感情をその内容とともに繰り返す
- ⑤ 期待の明確化
- ⑥ 期待の内容と感情を繰り返す
- ⑦ 気づき・わかったこと・これからどうしたいか
- ⑧ 支援の言葉

本当の思いがわかれば・・・

- ・ 本当の思いがわかることで今まで違った感情が生まれる



- ・ 聴き手は相手の必要としている支援ができる
- ・ 話し手は本当はどうしたいかが具体的にわかる

人は皆、愛されるために生まれ

自分を愛するために成長し

人を愛するために生きる

(宗像恒次)

ミニ基礎講座に御参加いただき、ありがとうございました。
スタッフ一同

心のしくみをもっと深く学びたい方へ

毎月勉強会を伊那で開催しています。

ヘルスカウンセリング学会セミナーのご案内
ベーシックセミナー 6月 7, 8日 (伊那市)
アドバンスセミナー 9月 6, 7日 (伊那市)
SOMセミナー 10月 18, 19日 (長野市)
(自己成長型マスター)