ヘルスカウンセリング学会お仲間通信

🦲 メルマガぴあ 🧧

Vol. 3 2019年12月号

発行:メルマガがかり

O

ゲストライターさん、登場!

なんとなくなんですが、最近のヘルスカウンセリング学会、ちょっといろいろオモシロクなってきている感じ。メルマガぴあもメルマガがかりだけじゃなくって、いろんな方に登場してもらおうと思います。 今回は、2019年の学術大会でエクセレント賞受賞の小川あやさんにゲストライターをお願いしました。 これって、ゲストでどんどんつないでいくのもいいかも!書きたいよという方もぜひぜひー☆

会員活動ピックアップ情報

ご紹介いただきました私、小川あやです。

2019年7月。「身体とこころのセラピー | すまいる・りぼ〜ん」 という屋号でおうち整体という身体施術とSATのメニューを掲げて 開業いたしました。



SATに出逢って16年。感情認知困難、問題回避という私を守ってくれていた殻をなかなか手放せず、SATに対してもアンビバレンツ感情を持ち続けておりました(笑)m(__)m。私ほどカウンセラーに不向きな人間はいないと思っていたので自分でも不思議です。

転機は夫がくも膜下出血で死にかけたこと。あ~!! 人ってこんなに簡単に死ぬんだと衝撃!!悔いがないようにとそのときから生き方が変わりました。

夫は死なずにお陰様で回復。夫婦揃って、壮絶な助けられ体験。SATの技法に支えられ自分と向き合い続けた10年の体験がなければ、あの接死体験とそれに続く生活をプラスには受け止められなかっただろうという自信があります。

そして、重度の脳血管障害や敗血症サバイバーの多くが精神科用薬からの離脱が難しくなっている現実に触れました。みんな身体の回復する力を侮っているように感じます。メンタルサポートがうまくいけばもっと回復する事例がたくさんあるはず。多くの人の中に病気になったら病院にお任せすれば安心という思い込みが刷り込まれ、障害確定などのマイナスの暗示に縛られている気もします。

でも、時代はいよいよすべての人が健康の責任を主体的にとる方向へと流れている気がしています。 SATに惹かれたみなさん、出番だと思うのですよ! 笑顔と健康が広がりますように。近い将来病気になったら病院に行くだけでなく心をみつめるサポートをしてもらうのが常識。なんてことになるかもと私は夢見ていますよ。

妄想?ともに夢見るお仲間募集中。https://www.facebook.com/egaotokennkou/応援よろしくお願い します♪



ヘルスカウンセリング学会ニュース

2020年、東京オリンピック・パラリンピックの年。 あたらしい年の研修スケジュールが掲載されていま す。ぜひスケジュールの調整を!資格更新予定の方 は資格に合わせてリフレッシュ研修を! 投稿もお待ちしています。長い原稿はリンク先のご紹介が助かります。個人情報、著作権のある画像はご遠慮ください。投稿はニックネームでも可能ですkyoko-kodomonokokoro@nifty.com (矢島京子)までお願いします!



SAT療法・これってなんだっけ? 【光イメージ法について】

SATイメージ療法では光イメージを使って体をリラックスさせる、ということをしています。

体験的には、光を浴びていたり見ているイメージをすると確かにリラックスできたり、穏やかな気持ちになったりしますよね。ではなぜリラックスできるのか、その理由について今回は探っていきましょう。

皆さんご存知の電磁波ですが、波長によって様々な分類がされています。現代科学において電磁波は波と粒子の性質を持つとされていて、波長の違いによって様々な呼称や性質を持っています。通信から医療・家庭用品に至るまで数多くの分野で用いられています。波長の長い方から、電波(ラジオ派)・赤外線・可視光線・紫外線・X線・γ(ガンマ)線などがあります。この中で光イメージに使っているのが可視光線の中の500~600nmの波長を持つ電磁波です。

我々の身体ではストレスがあると興奮性神経伝達物質であるノルアドレナリンが放出されると、興奮性シナプスの受容体にノルアドレナリンが流入し、それに伴いCa+、K+、Na+、H+といったプラスイオンが流入するのです。つまり、ストレスがあるときに普段閉じているチャンネルロドプシン2の扉が開き、細胞外のプラスイオンが流入し、神経・筋肉・内分泌細胞などの興奮が生じます。その結果、身体が緊張してしまうことになります。

逆に500~600mの光を浴びると、抑制性神経伝達物質であるGABAやグリシンが放出され、GABA受容体に伴ってCI⁻(マイナスイオン)が流入します。つまり、普段閉じているハロロドプシンの扉が開き、細胞外のマイナスイオン(CI⁻)が細胞内に流入し、神経・筋肉・内分泌細胞の興奮が抑制されるので、リラックスできるというわけです。ラットの実験にあるように、ラットの脳の光感受センサー・ハロロドプシンにオレンジ色の光を当てると、光を当てているあいだ神経細胞興奮が抑えられ、眠ってしまいます。光を当てるのをやめると目覚めます。

このように、光イメージ法はマイナスイオンを特定した身体部位(キメラ細胞による興奮部位)に、その部位の興奮を抑制すると直感した光を当てるイメージをすることで、その身体部位をリラックスさせることが出来ます。但し、長続きしないという特徴もありますので、自分の光イメージの黄金律(当事者にとって全てのストレスを解消することが出来る光イメージのこと)を見出して、しょっちゅう見るとか、目をつぶったらそれをイメージすることが出来るようになると、穏やかな自分を持続することも可能です。

身体違和感を身体良好感にし、違和感が0%となると、あるがままの自分の感じ方や行動の仕方を何故かひらめくことが出来るのです。イメージをしただけで実際の光を浴びたような効果が出るのは、知覚イメージ表象と想像イメージ表象は脳の中では同じ反応をします。つまり、イメージをしただけで同様に脳神経回路が出来、脳内体験記憶となるのです。脳って素晴らしい!ちょっとおバカさん?!

さて余談ですが、光照射と遺伝子発現の関係についての東京工業大学の研究によると、ゼブラフィッシュの尻尾の形成を光のONとOFFで制御することが出来たそうで、光が如何に大事であるかわかりますね。また、セロトニンのセルフケアにも"光を浴びる"というもがあるのも同様に考えられるのではないでしょうか。(やじま)













まめやコラム メルマガがかり&ゲストのあるがまま発信

イキナリですけど、刑事ドラマみるのがスキなんですね。捜査一課長とか科捜研の女とか。で、捜査 一課長にはちょっとおもしろい役名がでてきます。ネット上から情報を拾う係なんですが、捜査員の 「谷保健作」。姓の方、伸ばし気味に読んでみると、クスッ。

ネット上で検索してみると、自分になじみのない言葉でも、あーこんなに研究されているんだー、と気がつくことがあります。たとえば、ハロロドプシン。ついでに、脳科学に関係する記事を読んでみると、しらないことがどんどんでてきて、つい時間が経ってしまいます。

色は光のエネルギー。そっかあ、インスタグラムできれいな写真撮ると、いいねがいっぱいつくのも 光のエネルギーを求める気持ちからなのかなあ。しみじみ(記:めめ)