

メルマガ「ぴあ」

さて、新しい世界へ

<https://forms.gle/ojYcPnxWAUGgn2W68>

←学会大会申込み↓

2020年、第27回ヘルスカウンセリング学会大会は9月12日（土）・9月13日（日）遠隔ツールZoomによる開催となりました。学会テーマは「あるがままに生きる怖さと喜びの中で育つレジリエンス」詳細は学会HPと学会メルマガに。ZOOMはじめての方はお手伝いチームも。



親が子どもが起こす「引きこもり」を前向きに捉えられるとき

ヘルスカウンセリング学会会長、筑波大学名誉教授 宗像恒次

会誌「ぴあ」の編集者から「こういうときだからこそ私に何か書いてほしい」と依頼をうけた。

「こういう時だから」ということでひらめくのは、新型コロナウイルス感染拡大の予防に関連して外出自粛要請や国によって異なるが2～10人での集合自粛要請など人の通常の営みが絶望的な程規制される社会になって来ていることである。この規制感は何人事ではなく、身近な周りの方々のかわりを通じてプライベートにも私たちにも感じるようになってきているだろう。こういう状況になって、SATの用語を用いると、ストレス気質が発現しやすくなり、不安、恐怖、怒り、悲しみが無自覚なものを含め身体違和感をともなってストレス度を家族間でも職場間や近隣間でも、グローバルにも強く高められているだろう。と同時に、興味深いことに、一方ではこうしてストレス度が身近にも、グローバルにも強く高まっているが、他方では障害差や人種差や個性差など多様性を尊重することで、私たちの心の問題の解決を促され、ストレス度を低下することを求められる社会になっている。

私はSAT療法センターで、心の問題の解決の支援を求められる仕事をしている。たとえば、長期間子どもが引きこもり、どうすれば解決できるのか絶望的な状況に置かれ、支援協力を求められることは少なくない。引きこもり問題だけではなく、どのような問題も前向きな捉え方できないと、問題解決の見通しさえつかない。子どもの引きこもり問題を解決するために「私たちがどのように変わればいいのか」と相談に来ていた家族にまず最初に「引きこもりはこどもの前向きな行動であることであることを気づいてもらいたい」と伝えたい。

自ら稼ぐことのできない子どもが別居などによって家族と物理的、社会的距離化することができない中で、「引きこもり」という心の距離化をすることで対応していることを親が気づくことである。子どもに遺産があったり、子ども自身が稼ぐことができれば、ネガティブな感情や身体違和感をもつ家族から制約されないために物理的、社会的距離化することで前向きに行動することができたであろう。

親たちの世代は、自分の親からのいろいろな期待や制約に対し自己抑制し、我慢し、自己憐憫して、ストレスを身体化、行動化して世代間伝達してきたネガティブな感情や身体違和感に対応してきた。

SAT療法を通じて親が世代間伝達してきたネガティブな感情や身体違和感を表すチェックリストが解消してくると、親の世代が引きこもる子どもの前向きな行動として尊敬できるようになる。すると、引きこもる子どもが次第に外出するようになり、SATで使用するチェックリストの子どもの回答からも含め子どもの態度からネガティブな感情の表出が無くなることで、引きこもり行動が実は前向きな面があったことを親が認識し、実感できるようになる。すると無自覚であっても引きこもる子どもの世代は引きこもる心の距離化することで親に期待されたり、制約されることに対応しているということを確認できる臨床例となる。

SAT療法これってなんだっけ？【セルフケア特集】解説 矢島京子

こんな時だからこそ使おうSATイメージ療法

これまで光イメージと代理顔表象についてお話してきました。 SATイメージ療法の基本的な考え方は、ストレス源をなくすのではなくレジリエンスを高めるアプローチですね。現在、新型コロナウイルスで気持ちや命を脅かされ、不安や恐怖そして怒りを感じておられる方が多いのではないのでしょうか？こんな時だからこそSATイメージ療法の出番です！ご自身でレジリエンスを高めるセルフケアを、是非なさってみては如何でしょうか？感じ方が変わることで不安や恐怖、怒りは軽減されるはずです。

方法については、セミナーに参加されていらっしゃる方はご存知でしょうが、SATからちょっと離れていらっしゃる方のために、その方法について手順だけ書いておきますので、チャレンジしてみてくださいね。答えを紙に書きながら進めてみましょう。

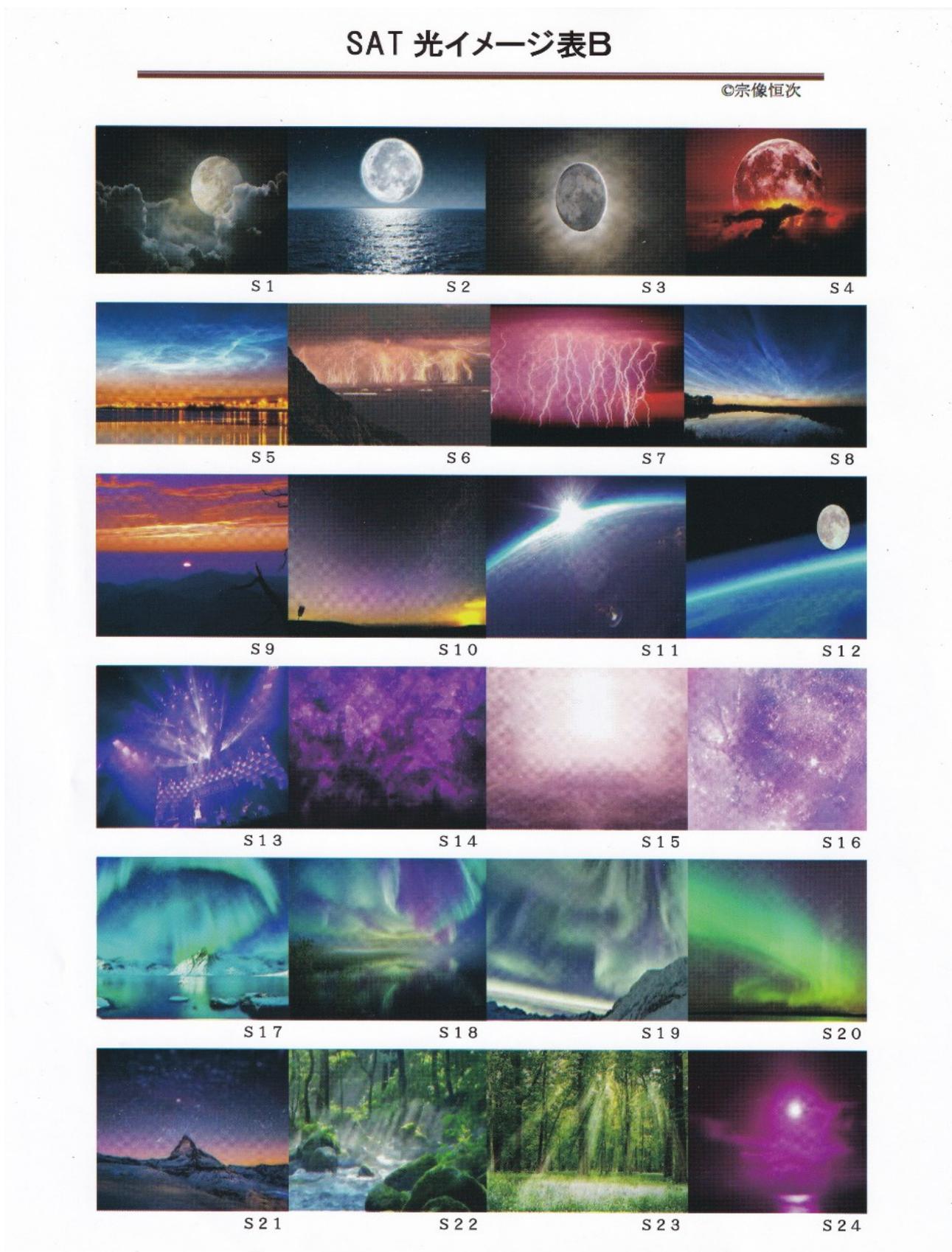
- 1.現在のストレスを明確化する
- 2.そのストレスに風景があれば風景法、なければストレスを色と形（赤・茶・黒・灰色・紺・紫・水色・その他／ドロドロ・フワフワ・尖る・ゴツゴツ・球・四角・平ら・その他）で表し
- 3.その色と形を感じていると体のどこに違和感が出てくるかを明確化し、さらにその違和感のストレス度（0～100％）を直感で明確化する
- 4.そのストレス度が0％となるまで光イメージ（複数可）を選んでください。0％になったら
- 5.今選んだ光イメージと同じ効果を持つ代理顔表象をストレス度が0％になるまで選ぶ
- 6.選んだ代理顔表象の中で一番気になる方を選び、その方が自分の身体のどこに存在するかを明確化、更に自分とどのような続柄（きょうだい（自分より上・同時期）・こども・親の年代・祖父母の年代・祖先）を直感で明確化する
- 7.その方から①のストレスについて応援メッセージをもらい、自分でそれに応答し、良い感じになるまで行い、その後自分の気持ちの明確化（うれしくなった・落ち着いてきた・元気になった・安心した・安心できた・あったかくなった・勇気づけられた など）を行う
- 8.選択した代理顔表象全員を見ていると自分がどのような性格に変化するか（おだやか・気にならない・明るい・やさしい・素直・自信がある・元気 など）明確化し
- 9.その性格の自分なら①のストレスに対してどのような対処行動をするか
- 10.すると予想できる結果はどのようなになるか
- 11.そうすると、①のストレスに対してどのように感じるように変化するか（気にならない・そんなこともあった・安心した・安心できた・なるようになる・どうでもいいことと思った・あったかくなった・愉しくなった・勇気づけられた・その他（ ））を明確化して終了

ご自身の感じ方が変わっているのがわかると思います。光イメージ表と代理顔表象表を貼り付けておきますので、お使いください。

(資料1) 光イメージ表

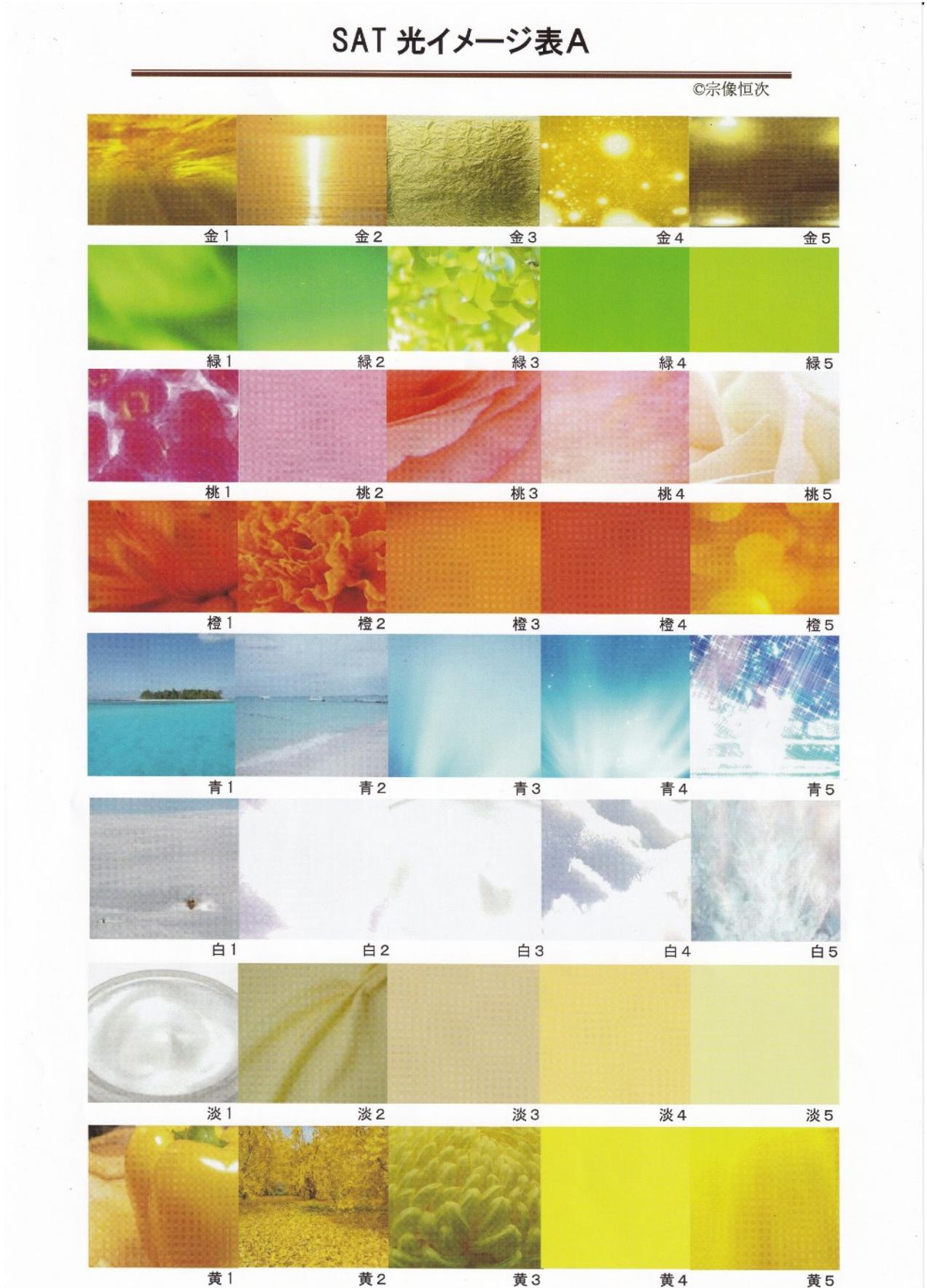


(資料1) 光イメージ表



©宗像恒次

(資料1) 光イメージ表



©宗像恒次

(資料2) 代理顔表象表

代理顔表象一覧①



(資料2) 代理顔表象表



©宗像恒次