

# NPO 法人ヘルスカウンセリング学会

## 上級公認ヘルスカウンセラー

本学会では、上級公認ヘルスカウンセラーの音声記録審査のためのシート記録紙を用意していますので、  
会員の方はパスワードを入れ、学会ホームページからダウンロードして活用してください。

■上級公認ヘルスカウンセラーの取得には、学会資格取得研修（SAT カウンセラー・セラピスト研修）の問題解決、自己成長、行動変容、資格チャレンジの各コースの受講に加え、次の音声記録とシート記録による審査の合格、および学科試験の合格が必要です。

### ①気質コーチング法

（気質検定認定〔SDSにて認定登録 3000 円〕に置き換えることができる）

### ②SAT 動機づけ法（2019 年の中級・上級版ヘルスコーチング法の上級版ヘルスコーチング法） ヘルスアセスメント表における療法前後の変化の記録要

### ③SAT イメージ療法

- 宇宙素粒子自己イメージ法 **上級資格審査提出用記録要**
- 情緒安定化療法（情緒安定化療法の説明を含む） **中級・上級共通資格審査提出用記録要**
- きょうだいの代理顔表象化完了法 **中級・上級共通資格審査提出用記録要**  
（重要きょうだいイメージ法を含む **上級資格審査提出用記録要**）
- 簡略版あるがまま法 **初級・中級・上級共通資格審査提出用記録要**
- 進化期・祖先期・幼少期再解決法による問題行動パターン変容法 **上級資格審査提出用記録要**
- 情動認知行動療法 **初級・中級・上級共通資格審査提出用記録要**

### ④上級公認ヘルスカウンセラー学科試験

#### 特定非営利活動法人ヘルスカウンセリング学会資格審査機構

事務局: 〒272-0023 千葉県市川市南八幡 4-12-5-801

TEL: 047 -314-1959 FAX: 047 -300-8277

E-mail: info@healthcounseling.org

ホームページ: <http://www.healthcounseling.org/>



## アドバイス

### 審査欄

●以下の点が未適格です。（未適格項目の□にチェックマーク（v）をつける。）

- 気質コーチング法（気質検定認定〔SDSにて認定登録 3000 円〕に置き換えることができる）
- SAT 動機づけ法（2019 年の中級・上級ヘルスコーチング法の上級版ヘルスコーチング法）  
（療法前後のヘルスアセスメントの変化の記録要）
- SAT イメージ療法

- 宇宙素粒子自己イメージ法
- 情緒安定化療法
- 情緒安定化療法を実施しながら科学的説明を加える
- きょうだいの代理顔表象化完了法（需要きょうだいイメージ法を含む）
- 簡略版あるがまま法
- 進化療法による問題行動パターン変容法
- 祖先療法による問題行動パターン変容法
- 幼少期療法による問題行動パターン変容法
- 情動認知行動療法

●本人が今後必要だと思われる□にチェックマーク（v）をつける。

- 自己成長（自己成長・行動変容・資格チャレンジコースへの参加や再参加、SAT 療法センターでセラピーを受ける）
- 理論的な理解（自己成長・資格チャレンジコースへの参加や再参加、文献学習、講師への質問等）
- 技能練習（練習続行、勉強会参加、その他の技能訓練の機会等）

■上級公認ヘルスカウンセラーとして（適格・未適格）である。

（評価のすべての項目が●ならば、適格となる）

審査料金欄：□ 本審査（6 千円） 月 日振込済、□ 予備審査（5 千円） 月 日振込済

# 【上級公認ヘルスカウンセラー】

## 能力要件

本人が持つ悪性ストレスをつくりだす無自覚な反射的行動パターン（行動脚本）を自ら見出し、あるがままの自己で生きられるよう再解決して、行動目標化できる支援をする技能を持つものとして、ヘルスカウンセリング学会資格審査機構で認定され、かつ学会員として登録されているもの。

## 上級公認ヘルスカウンセラー資格審査のために提出する書類

1. 気質コーチング法に関する音声記録（気質検定上級認定〔SDSにて認定登録 3000 円〕に置き換えることができる）
2. SAT 動機づけ法に関する音声記録（2019 年の中級・上級コーチング法（ヘルスアセスメント表における療法前後の変化の記録要））
3. SAT イメージ療法に関する音声記録及びシート記録

## 評価シートの提出

上級公認ヘルスカウンセラーの認定基準による評価シートの提出

## 資格の登録

1. 学会資格取得研修（SAT カウンセラー・セラピスト研修）の問題解決、自己成長、行動変容、資格チャレンジの各コースを受講してください。
2. セミナーの第 1 日目終了後（原則として）に学科試験がありますので、当日試験料 2,000 円（税込）を添えてお申し込みください。  
上級公認ヘルスカウンセラーについては、学科試験に合格することが前提となります。
3. セミナー修了のほか、クライアント役に気質コーチング法（気質検定上級認定〔SDSにて認定登録 3000 円〕に置き換えることができる）、SAT 動機づけ法（上級版ヘルスコーチング法）・SAT イメージ療法を行い、
  - ① その音声記録
  - ② その所定シートに記述した判読できる記録紙
  - ③ 自己審査結果を記入した上級公認ヘルスカウンセラーの認定基準による評価シート
  - ④ 資格審査料（音声記録審査含む）6,000 円（税込）の振込み（2019 年 1 月 1 日以降）※を添えて提出（学会事務局に郵送）し、審査機構の審査を受けてください。
4. 審査項目（評価シート）の該当する箇所すべてに、「自動的に出来る」の評価を得られれば上級公認ヘルスカウンセラー合格となります。
5. 審査終了後、（合格者の場合）審査結果と公認登録申請に必要な書類が学会事務局から返送されますので、合格となった学会員※は
  - ① SAT カウンセラー・セラピスト研修各コースの修了証のコピー
  - ② 上級公認ヘルスカウンセラー学科試験の合格証のコピー
  - ③ 上級公認ヘルスカウンセラー資格申請書を学会事務局に提出し
  - ④ 資格公認登録料（5,000 円（税込）、予備審査の合格者の方は、資格審査料の差額 1,000 円を合わせて）をお振り込みください。⑤気質コーチング法を気質検定上級に置き換えた場合は、気質検定上級合格証のコピー後日、合格された上級公認ヘルスカウンセラーの証書が送付されます。

※ 音声記録及びシート記録審査の予備審査制（5,000 円（税込））もありますので、ご利用ください。

### 【振込先】

みずほ銀行口座へお振込みの場合

- ・みずほ銀行、本八幡（トヨタ）支店、普通、1366762、特定非営利活動法人ヘルスカウンセリング学会

ゆうちょ銀行口座へお振込みの場合

- ・ゆうちょ銀行、記号 001003 番号 601936、特定非営利活動法人ヘルスカウンセリング学会

《お願い》＊ ゆうちょ銀行口座へお振込みの場合、入金確認に 5 日程かかります。お急ぎの場合は、振込を証明する資料のコピーを同封するか、又は、みずほ銀行口座にお振込みください。＊ 個人名でのお振込みをお願いします。

※※ 資格認定には、NPO 法人ヘルスカウンセリング学会の会員であることが必要です。入会登録申請をされる方は学会事務局にご連絡ください。なお学会入会申込みにつきましては「入会手続き」をご覧ください。

## 資格の更新

1. 学会ホームページに掲載されている資格者リスト（現在一時掲載を中止しています）に記されている 3 年後の更新時期をチェックし、時期がきたら下記の更新手続きをお願いします。また更新 2 ヶ月前になると学会事務局から「更新のお知らせ」が届く予定です。
2. 同封された「資格更新申請書」を記載の上、事務局にご返送ください。
3. 資格更新には、資格取得後または前回更新後から 3 年間に、
  - ① 3 単位以上の研修（講師会研修を含めセミナー研修参加は 1 回につき 1 単位、本学会大会参加は 1 回につき 1 単位に相応）が必要です。
  - ② 上級公認ヘルスカウンセラー資格の技能を持続して所有していることを示していただくため、該当資格能力相当の実践事例報告が必要です。資格取得に必要なシート記録の内容を実施し、その記録紙の提出が必要となります。対象のクライアントに使用目的を説明し、承諾書をもらったうえで 1 事例の臨床記録報告に該当するものを提出していただくか、もしくは研修において資格取得に必要なシート記録の内容を実施し、その記録紙を提出するか、いずれかを選択してください。本学会は、公認ヘルスカウンセラー資格の審査のためのシート記録紙を用意していますので、会員の方はパスワードを入れ、学会ホームページからダウンロードして活用してください。
  - ③ 有資格者として常にレベルアップを考え、特に最新の知識を得るためにリフレッシュのための研修参加を要します。
4. 3の①～③の条件が満たされない場合は、行動変容あるいは資格チャレンジコースのセミナーを受講し、課題（資格能力相当の演習事例報告の記録紙）を提出することによって再審査され資格更新が認められることになります。
5. 申請書が認められましたら、事務局より登録のご案内が届きます。更新料金 2,000 円（税込）を振り込まれますと証明書が届きます。

### （注意事項）

上級公認ヘルスカウンセラー資格が更新されると、本学会の他の公認資格を持っている場合、特級公認ヘルスカウンセラーや学会公認講師以外の全ての資格は自動的に資格更新されます。但し、本学会公認ソーシャルスキルトレーナーというトレーナー系や本学会公認グループカウンセラー・グループヘルスカウンセラーというグループアプローチ系の資格は含まれません。

### ■ 関連資料

上級公認ヘルスカウンセラー資料一式

〔PDF 版〕を〔学会員専用〕ページよりダウンロードできます。

（2019 年 1 月 1 日改訂）

ヘルスカウンセリング学会資格審査機構

■上級認定審査を受ける方は、臨床家への道を歩むことを心から誓う者のみがチャレンジしてください。

セラピー・カウンセリングの本質は、相手の全身から発せられる情報からニードを直覚的に見抜き、寄り添い、前向きな希望にこたえようとする愛である。それが普段も発揮できるよう自らの自己成長を常に進めよう。

1. 日頃、ストレス源尺度を0点にして免疫力を保ち、心身の健康の保持をはかり、臨床場面ではクライアントに対し常に穏やかな雰囲気になれる姿勢（SAT療法による情緒安定完了者になることを心掛ける）を保ち、また開始前に穏やかにできるよう工夫（身体違和感のストレス度0%にする）をすることで落ち着いて進める。インテークの段階で、まず相手の訴えを聴いてそれを無視しないで取り上げ、発問はクライアントの発言と被らないようする。また全体的にはクライアントの表情や言動をみながら、相手の希望を適宜聴き、そのニードに応じ本人の希望が実現できる見通しが高められるよう、SAT療法への動機づけについて自己開示を含めて共感性をもって、かつひらめきを活用して臨機応変に進められるよう経験を深める。
2. 本人が解決を希望する問題や希望する自己成長の課題を聴き、それに焦点をおいて関連するチェックリスト上の主要な該当項目を見抜き、それに焦点を置き、説得力をもってコーチングをすることが必要である。中級・上級ヘルスカウンセラーのためのコーチングのガイドラインの説明文をただ棒読みすることはせず、自分の経験を踏まえ自分の言葉で語れるよう日頃訓練する。説明後質疑応答を忘れない。そのコーチングによってクライアントとの信頼関係を構築し、クライアントの前向きな自己決定を支える動機づけをおこなえるようにする。
3. 従来の心理療法はどちらかといえば、左脳思考に基づき「考え方」を変えて、感情や行動を変えようというものである。不安な中で左脳思考させると、解釈⇒思い込み⇒妄想となり、かえってストレスが再生産される結果、感情認知困難度や自己解離度を強めることになり、結局ストレスは身体化、行動化して生活習慣病などの疾患を出現させることになる。SAT療法についての説明では、考え方を先に変えるのではなく、「感じ方」を先に変える心理療法で、ストレスを乗り越えることを困難にさせる身体違和感を光イメージ刺激、顔表情刺激、リズム刺激、皮膚刺激などを用いて、身体良好感にかえることで、ストレスに対する「感じ方」を変え、ストレスをしなやかに乗り越えるレジリエンス（復元力）を高めて、問題の自己解決行動を促す技術を提供するものであることを伝える。
4. SAT療法が対象にする身体違和感は、必ず嫌悪感が生じる進化期・祖先期・胎内期・幼少期の表情イメージや風景イメージやその他のイメージを内包しており、感情性の痛みを表す特有の身体違和感である。それは感覚性の痛みとは別だが、感覚性の痛みと感情性の痛みは相互作用をする。つまり身体違和感は、無自覚であっても祖先や親族を含むキメラの嫌な顔表情イメージや進化期・祖先期・胎内期・幼少期の嫌なイメージで表される感情性の痛みを内包し、また感覚性の痛みとの相互作用をともなって身体違和感を形成している。その根拠をセラピスト自身が自己体験的に理解し、SATの各種イメージ療法を用いる際に実感を持って説明する。
5. 前頭葉がうまく活用ができない統合失調症など精神疾患や幼少期や学童期・思春期青少年期の問題や自閉スペクトラム症など発達問題がある場合、クライアントにとってのキーパーソンとしての家族を含む家族療法を必ず先行させる。
6. SATイメージ療法の実施に関して、右脳がひらめきやすくするために、テンポよくスムーズに進められることが基本となる。また身体違和感にせよ、身体良好感にせよ、それに基づいて連想させる場合、その身体感覚を共感（＝共振）して連想させるよう促す必要がある。
7. 問題解決度が改善しづらいとか、自己否定感が改善しづらい女性の場合、続柄は自分の子ども（自然流産、人工流産）のケースが隠れていることがある。本人に流産の自覚がない場合、胚のまま亡くなった稽留流産が考えられる。結婚していなくとも、だれでも性交経験があれば、稽留流産はあると考えなくてはならない。子どものケースを扱う場合、罪意識が伴いやすくプライバシーへの配慮が求められるが、とくに本人が未婚の場合の子どもや結婚前の子どもや配偶者の子でない子どもの場合も含まれるので注意を要する。言いづらいといっても、これを克服できないと、問題解決度や自己否定感が改善できない。これを説明し、クライアントに協力を求めることが必要な場合がある。
8. 情緒安定化療法について説明をするために、過去のストレス問題を解消する質問から開始する。最初は療法の説明のために身体違和感→性別→顔の表情→クライアントの気持ち→身体良好感にする光イメージ→代理顔表情→ストレス度%の順に聞かすが、説明が終わると、身体違和感→身体良好感にする光イメージ→代理顔表情→ストレス度%の順にきかえてすすめる。慣れてくると、光イメージをきかなくても、身体違和感→ストレス度%を下げるいくつかの代理顔表情をひらめきで選ぶ→選択されたいいくつかすべてみるとストレス度0%というように手順を省略する形で時間短縮できるようになる。
9. 代理顔表情を選んでもらうとき、目に入ってくるものや気になるものを選択してもらう。好きな表情や理屈で決して選ばないようにする。また選択すべき代理顔表情はストレス度が低くなるものを選ぶようにする。同じ代理顔表情が見出されたとき、1卵性多胎児のケースの片割れという場合がある。1卵性多胎児のケースの場合、同じ代理顔表情が何人イメージすると安心するかで数を決める。またキメラ細胞は生物学的にはモザイク状に身体に分布するので、身体部位が異なれば同じ代理顔表情であってもよい。
10. ストレス度を0%に改善する代理顔表情をみだすと、身体違和感が身体良好感に変化してくるが、それに伴っておおらか、気にしない、明るい、穏やか、自信がある、素直、楽しい、愉快など復元力（レジリエンス）の高い自己イメージが生まれてくる。するとストレス問題への対応行動が異なり、予想される結果もOKとなる。その結果、身体違和感→ストレスからの復元力低下→後ろ向き対応→問題な結果予期→身体違和感増強というストレスの悪循環ループから、身体違和感→代理顔表情→身体良好感→ストレスへの復元力向上→前向きな対応→良好な結果予期→身体良好感増強というレジリエンスの良循環ループに入る。
11. 代理顔表情を見つけた後に、再度ストレスサインの変化を確かめるためにストレスチェック表で再チェックしてストレス解消したか、また心理チェックリストの尺度項目の変化や尺度全体値が基準値（→理想値）内への変化をしているか確認する。本人の希望する尺度の変化を確認し、基準値内に改善していない場合や、かえって悪化した項目があるときは、そのまま放置しないで、改善する代理顔表情を探す。
12. 私たちの身体の中にある細胞はキメラ細胞も含め、生物学的には細胞情報として弱いレーザー光を出していることがわかっている。スト

スを感じた時に生じる身体違和感のある部位には私たちは影を感じ、決して明るい光は感じないが、SAT はそれを細胞情報と仮説している。右脳を活用すると、その影のある細胞情報から顔表情、性別、年齢、気質、欲求やその悪い意図のメッセージが感じ取れる。だから身体違和感があるときは、嫌悪表情や悪い意図を生む欲求やそのメッセージ（自傷他害を含む）に支配され、ストレスが生じている。そこで影を感じる身体部位に黄金色、黄色など中波長の光イメージで包むことを想像することで、細胞情報が変化するので、笑顔や穏やかな顔で前向きなメッセージが感じ取れるようになる。明るい光を放つ細胞はひらめきを担う右脳の判断では自分の応援者となる親族と感じ取れるのでスピリチュアルな応援するメッセージを感じ取り、孤独感が消失する。

13. 代理顔表象化完了法は、最初は**身体部位に感じるキメラがもつめる光イメージ→キメラの代理顔表象→連想によって感じる他のキメラの代理顔表象を見出す→その身体部位にいるキメラは残っていないかの確認**という手順であるが、慣れてくると、**身体部位に感じるキメラの代理顔表象を見出す→その身体部位にいるキメラは残っていないかの確認**という手順で進めると、時間短縮して進めることができる。感情認知困難度などが高いため、左脳が優位に活動し、右脳が働かないときは、**実際代理顔表象化完了法をおこなえても、結果を信じる**ことができず、**実質成功しない**。まず過去や現在の**ストレス解消する情緒安定化療法で、代理顔表象法の動機づけを十分行い納得させる必要がある**。情緒安定度が 80%~100%に達しないと、体内のキメラは身体違和感を介して**ストレスサイン**がかなり浮き出てきやすくなったり、また不安から代理顔表象法に疑問をもったり、左脳で考えすぎるようになる。**最初の段階では、とりあえず影響力の強い「きょうだいや子どもキメラの代理顔表象化完了法」を用いて、情緒安定度 80%以上にできるとよいだろう**。キメラの代理顔表象化を進める中で、ある程度すすめば、途中で胎内イメージを誘導して、胎内が明るい、暖かいことを確認して、親や自分の顔イメージをきくことで情緒安定化が進んできているかを確認して、代理顔表象化完了法がうまく進んでいることをしらせることができる。ベースラインとしての「開始前」と、「途中」と、「終了後」に代理顔表象化完了法の途中動機づけ法を3回実施すると改善効果を感じられるようになるので代理顔表象化完了法の結果を信じるようになる。代理顔表象化完了法は、クライアントもセラピストも、脳の疲労が大きく、きょうだいキメラ→子どもキメラ→その他の親族キメラや祖先キメラという順に進めるが、一挙にしないで甘いもの（グルコースとなるもの）を摂取しながら休みながらすすめるとよい。また胎内イメージをチェックする場合、母の胎内と思うだけで恐怖感が強く（胎内死をしたキメラ細胞を持っていることが考えられる）、自覚、無自覚に拒否している場合がある。その場合、最初は代理子宮を使い代理顔表象を増やして余裕をもてるようになると、実際の母の胎内イメージをつかって代理顔表象化完了法をおこなうとよいだろう。
14. 簡略版あるがまま法の実施で、情緒安定したよい自己イメージを最終 100%にするよう情緒安定化療法をすすめる。
15. 光イメージや代理顔表象などを用いて、クライアントが自ら情動認知行動療法をできるように支援する。クライアントが自分でストレスをコントロールできるよう何度もトレーニングしていく。
16. 記憶とは生物学的には神経細胞群とそのつながり（シナプス結合）の蓄積であり、記憶がある限り生物的に生きている。そこで、記憶を変えるには頻回刺激が必要で、最後に代理顔表象や改善したイメージ表象を頻回刺激する方法としてスマホの画面にするとか、身近に飾るなどの方法を選ぶ必要がある
17. 個体発生期に系統発生が繰り返すといわれる。身体感覚や胎内感覚を良好なものに改善して、ヒト期以前の進化の過程から現在までの問題イメージをつくりだす身体違和感（感受性）を改善することで、本来の親イメージや自己イメージを取り戻すことを目指すことが進化療法の一つの目的である。進化療法のなかでも、親との重大な問題を抱えているとき、親との愛着障害が強く見られるので、短時間で本来の親イメージや自己イメージを取り戻すことを目指す宇宙素粒子自己イメージ法を用いるのは効果的である。進化療法のもう一つの目的は、たとえば動物期は生き残り戦略としての反射的な行動パターンがあるが、母系由来と父系由来の身体違和感には捕食系や被食系としてのどのような生き残りのための反射的行動パターンが伝達されているかに気づき、あるがままに生きる良循環的な行動パターンへと改善できる前向きな問題解決行動に気づけることを促す目的である。
18. 祖先療法の効果は、自分の身体違和感が、母系と父系の祖先期トラウマから生じていることを体験的に理解し、母や父が自分のストレスの原因ではなく、親は世代間伝達の媒体に過ぎないことがわかる。その結果、親を責める気持ちがなくなり、親と自分を同じ仲間と捉えられ、自分と同じ苦しさをもつ中で命をつないでくれたことに感謝できるようになる。親に関するアンビバレンス感情がすべて改善するかをアセスメントシートで確認する。両親に対するアンビバレンス感情が消失すると、親に対するアンビバレンス感情が置き換えられている 10 歳以降にであった配偶者、子ども、職場の人、親族の人、治療者との関係はすべて変化するのが原則である。パーソナリティは 10 歳までに決まるので、それ以降に遭遇した人はすべて 10 歳までに会った人との置き換えであるといえる。また、母系由来と父系由来の身体違和感には動物期の反射的行動パターンに基づき、ヒトの祖先期に生き残りのための特有の行動脚本としての行動パターンがつくられるが、祖先療法のもう一つの効果は、母系由来と父系由来の世代間伝達された行動パターンを理解し、あるがままに生きる良循環的な行動パターンに気づき、それを実現できる自己成長への行動目標に気づき、その習慣化を促すものである。
19. 幼少期療法は、進化期や祖先期をへて、幼少期に親から伝達される生き残り戦略のための行動脚本としての行動パターンに気づき、あるがままに生きる良循環的な行動パターンに気づき、それが実現できる自己成長の行動目標に気づき、その習慣化を促すものである。また幼少期に体験したトラウマ感情を解消するすべての記憶を愛の記憶に変更できるよう促す効果もある。幼少期療法においては、現在の問題と幼少期問題にみられる愛着獲得の行動パターンの課題に共通するものへの気づきを促しているか、過去の養育者との関係の未解決な問題が現在の問題行動を変容できない原因行動になっていることに気づかせているか、行動目標が愛着獲得行動の心理パターンの課題を克服できる大目標として設定したか。またその大目標を実現する中目標になっているかを確認しているか。またその中目標を具体的に達成できそうな 100%以上の実行自信度を持つ小目標化がなされているかを確認し、その後にその小目標で本人の現在の問題が解決できるかを確認しているかが重要なポイントである。