

NPO 法人ヘルスカウンセリング学会

初級公認ヘルスカウンセラー

本学会では、初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。

■初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

（気質検定上級認定〔SDS にて認定登録 3000 円〕で置き換えることが出来る）

②SAT 動機づけ法（2019 年の初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

■情緒安定化療法

初級・中級・上級公認ヘルスカウンセラー共通資格審査提出用記録紙

■簡略版あるがまま法

初級・中級・上級公認ヘルスカウンセラー共通資格審査提出用記録紙

■情動認知行動療法

初級・中級・上級公認ヘルスカウンセラー共通資格審査提出用記録紙

④初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/>

【初級公認ヘルスカウンセラー】

能力要件

身体化、精神化、行動化している悪性ストレスへの気づきを促し、それを解消する本来のあるがままの自分の生き方を支援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。

初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（2019 年の初級版ヘルスコーチング法）に関する音声記録（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
 - 情緒安定化療法
 - あるがまま法
 - 情動認知行動療法

評価シートの提出

初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。
初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（2019 年の初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初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、「集中すれば出来る（習熟要）」以上の評価を得られれば初級公認ヘルスカウンセラーの合格となります。
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 ヘルスカウンセラー学科試験の初級以上の合格証のコピー
 - ③ 初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）、予備審査制をご利用の方は、資格審査料の差額 2,000 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、合格通知された初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（4,000 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）に記載されている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、
 - ①3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初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（形式任意）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、自己成長あるい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。

（留意事項）

初級公認ヘルスカウンセラーを更新することにより、公認傾聴支援士や公認行動変容支援士や公認健康行動変容支援士資格を持っている場合それら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

初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。

（2008年8月制定、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

1. クライアントに対し常に穏やかな雰囲気になることを工夫（光の黄金律をみながらすすめるなど）し、落ち着いて進める。
2. ヘルスコーチングにおいて、ストレスサインがある場合、それがどのようにして生じるかをクライアントが納得できるように説明し、そのことをクライアントが理解できているかどうか**質疑応答**をして確認する。（留意事項：ストレスサインが出ているにもかかわらず、複数回研修に参加している方など本チェックリストに慣れている人は心理テストへの学習効果でチェックが甘くなっている場合があります。その場合尺度値が基準点内になっている場合でも、問題となる尺度項目がどれかを本人に直接聞くことが必要です）
3. ストレスサインを身体感覚化する際、本人の過去のストレス、現在のストレス、身体症状、改善希望のある尺度項目の背景にある気持ちを含めて、適宜、風景法、比喩法、心の声法と、状況にあった適切な方法（例えば、ストレスに光景がある場合は風景法、ストレスに光景がない場合や身体症状は比喩法（色彩イメージ法、降雨イメージ法）や心の声法）をもちいて実施する。レジリエンス性格化法では、ストレスサインの解消のために**どの尺度の点数を改善したいのか**、さらにはその尺度の中の**どの項目を改善したいか**について問う。そしてその項目の背景にある気持ちの身体感覚化法については心の声法や比喩法を用いる。
4. 情緒安定化療法について説明しながら進めるために、**身体違和感→身体良好感にする光イメージ→代理顔表象→ストレス度%**の順にきりかえてすすめるといい。慣れてくると、**身体違和感→ストレス度%**を下げるいくつかの代理顔表象をひらめきで選ぶ→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化することで時間短縮できるようになる。しかし初学者はどの段階で切り替えられるかを決めるのはその見極めが困難な場合がある。
5. ストレス度を0%に改善する代理顔表象をみだすと、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、愉快などレジリエンス（復元力）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。すると**予期不安→身体違和感増強→ストレス増強**というストレスの悪循環ループが消失する。
6. 代理顔表象を見つけた後に、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内への変化をしているか確認する。
7. 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。ストレ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のである。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で包む**ことを想像することで、明るい色の細胞情報に変化するので、笑顔や穏やか顔で前向きなメッセージが感じ取れる。しかも光情報を放つ細胞はひらめきを担う右脳の判断では親族（多くの場合はマイクロキメリズムによる生物学的研究に基づくときょうだい、こどもなどの親族の細胞）と感じ取れ、メッセージの交流ができ、孤独感が消失する。
8. SATは右脳を活用する技術なので、右脳が働きやすくするために手順どおり、かつテンポよくリズムカルに進める。普通のカウンセリング法や精神分析法のテンポとは異なるので、意識的にテンポを速めるよう自己訓練する
9. クライアントの表情をみながら、また質問がないかを適宜聞き、質問に答えて動機づけながらスムーズに進める。
10. 代理顔表象を用いて、クライアントが自らが情動認知行動療法をできるように支援する。SAT療法施行の初期の段階から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トレーニングしていく。
11. 簡略版あるがまま法は、恐怖感が強いときは実施せず、ある程度代理顔表象を見出してから実施する。
12. 記憶とは生物学的には神経細胞群とそのつながりの蓄積であり生きている。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、身近に飾るなどの方法を選ぶ必要がある。