



ヘルスカウンセリング学会
お仲間通信

メルマガぴあ

vol.9

2021-22 Winter

with 未来

2021から2022へ。どんなふうに世界は動くのでしょうか？ みなさまはどんな未来がスキですか？

今回のメルマガぴあは古きをたずね新しきを知る「SATセラピー温故知新」として、SATセラピーが進化してきた途上で使われていた手法を、今回から数回にわたり編集局矢島京子が解説します。

また。ゲストライターはOrihime(オリヒメ)パイロットとして未来に踏み出した待鳥伊久子さんをお迎えしました。

未来自己イメージ法



SATセラピー温故知新

これまで、現在行われているSAT技法について触れてきましたが、今回から数回、以前最新技法として使われていたSATイメージ療法の中で今でも人気のある技法を取り上げて、皆さんにお伝えしようと思います。現在でも好きで何かあるとやっている方もいらっしゃると思います。以前やった方には懐かしく、新たに目にする方には新鮮な技法です。是非やってみて下さいね。

さて、1回目として「未来自己イメージ法自己決定シート」2004年版をご紹介します。この技法の根底にある理論として、以前宗像先生がおっしゃっていたことをご紹介します。

「現実認知は、過去の記憶が認知スキーマとなって現実が知覚され、解釈反応されたものであるが、同時に現実認知は、未来の自己がどのようなと予期しているかによっても、知覚や解釈が決まる」。(→次ページへ)

つまり、現在の気持ちや感情は過去の記憶のイメージや情報に左右されており、過去からのフラッシュバック感情が重ねられて現実感情と認知する。また未来からも予期感情がフラッシュバックしてくることで、現実認知が変わってくる。これがネガティブな感情であればますます行動できなくなるが、ポジティブ感情であれば、元気に行動できる、ということなのです。

未来自己イメージ法では、未来にポジティブ感情を持つ自分を作り、現在の自分を元気にすることが出来る技法と言えます。

未来自己イメージ法の原則は、「非現実の原則、無制限・無制約の原則、自信強化の原則」を掲げています。お金や時間の心配は全くなく、スポンサーがいて幾らでも使え、時間も好きなだけ自由に使え、楽しく元気がわき、幸せになる。良い感じ、生き生きできる、自信がついてくる好きなこと、非現実的なことをひらめきで想像します。10年後の自分までイメージの世界で作って行きます。その10年後の満たされてはつらつとした自分から現在の自分を見て、色々気付くことがあります。そこを明確化して今の自分と比較し、未来の自分からどうすれば良いか教えてもらうことで今の自分に活かし、今後の自分の具体策をひらめく、という方法です

ここで大事なことは3つの心の本質的欲求をよく理解していることです。慈愛願望欲求、自己信頼欲求、慈愛欲求の三つです。はじめは、非現実的なことで慈愛願望欲求をめっちゃくちゃ満たすことから始めます。自立志向の強い人は、始めから自己信頼欲求や慈愛欲求を満たすことを想像してしまいがちなので、注意が必要です。

さて、実際に事例を見ながら「こんな風にするのね」と理解できれば、ご自身で実行なさってもうまくできると思います。事例入りもご紹介しますので、是非ご自身でやってみて下さいね。イメージ力をたくさん使って。ではスタートいたしましょう。

ポイントは
心の本質的欲求
の理解

慈愛願望欲求

自己信頼欲求

慈愛欲求

ト
タ
オ
ア
ト
リ
エ
ヨ

未来自己イメージ法による自己コーチングシート（事例入り）

©宗像恒次（追補 矢島京子）

- ① あなたの今の全般的ストレス度は何%ですか？ （ 75 %）
- ② 現実を忘れてください。もし生活費は強力なスポンサーがいてすべて面倒を見てもらえ、時間も自由に使えるとすると、あなたがこれからやってみたい「楽しいこと、好きなこと、元気が出ること、幸せを感じることに、自信がわいてくること」は何ですか？ どのようなことでも無制限で、現実的でないことの方がいいです。年齢のことは考えずに沢山書き出してください。

・豪華客船でゆっくり船旅
・仲のいい人と日本中の温泉巡り、美味しいものを食べてあちこち見学
・世界旅行、美術館や遺跡や景色・オペラや音楽会を堪能する
・広い家に沢山の犬を飼う

- ③ まずそれを一年間、春、夏、秋、冬を具体的に実行しているイメージを、まるで映画の光景のように作り出してイメージしてください。そうするといかかですか？下記の欄の該当するもの全てに○をつけてください。飽きてしまうようであれば、別のことを付け加えてください。

楽しい ○ 幸せ ○ 元気になる ○ 自信がついてくる ○ いい感じ ○ 生き生きしている
その他（ 満足 ）

付け加えること（ ）

- ④ 次に2年、3年目はどうしますか？①+②にかかっていることを続けている自分をイメージしてみてください。楽しいですか？生き生きしていますか？幸せですか？もしそのままでは飽きてしまうようであれば、追加したり変更してください。



あきないで3年くらいは続けられる 満足感

- ⑤ ③をさらに4年、5年目と続けている姿を想像してみてください。いかがですか？楽しいですか？生き生きしていますか？幸せですか？自信がついてきますか？自信のつくことも追加してください。飽きてしまうようであれば、追加したり変更してください。

自信のつくことをする。PCを自由自在に使えるように学校に入る
野山の植物の写真を撮る。個展を開く。ピアノを再開して小さなコンサートを開く。

- ⑥ 目をつぶって、上記のようなことをやりながら生きている自分をさらに想像してみましょう。6年、7年、10年間たちました。10年後の自分をよくイメージしてください。幸せですか？楽しいですか？元気いっぱいですか？自信がついていますか？そのような自分が毎日生活をしています。10年後の自分はどのような気持ちですか？

すごく幸せで元気はつらつ、とても満足していて自信もある



⑦ あなたの生きる力やエネルギーはどうですか？

エネルギーがみなぎっている、生まれてきてよかった！

⑧ 10年後の自信を持った元気な自分から、今の自分を見ると、どのように見えますか？異なるところはどのようなところですか？



元気がない。ウジウジしている。人生を後悔してる。

⑨ その自分から今の自分に何と言ってあげたいですか？アドバイスできることを、できるだけたくさん伝えてあげてください。

- ・しっかりしろ！ 自分の人生でしよう！！
- ・前向きに楽しいことをやったり、積極的に人とのかわりを持つと良いよ。
- ・失敗してもいいのよ、チャレンジ精神を忘れずに。
- ・言葉に出して、伝えることは伝えましょう。
- ・遠慮したら人の所為にしたくなるよ。
- ・自分が満足できることをたくさんしてね。



⑩ さて、今の自分に戻ってください。どのような気持ちですか？これから自分はどのようにしたらいいと気づきましたか？考えないで、ひらめいたことをお答えください。

今の自分のダメなところがよく見えた。明るい気持ちになった。これからは、自分の人生を大事に後悔しないよう、やりたいことは表現して理解を得るようにするが、例え理解が得られなくても、やりたいことはやる。

具体的には、どのようにしますか？

まず、自分がやってみたいことをリストアップする。
近々、きょうだいで温泉旅行をしたいと娘に伝える。

それはどのくらいできそうですか？実行自信度を0～100%でお答えください。 100 %

⑪ 全て終ってからの①の全般的ストレス度は何%になりましたか？
0%になるまで①～⑩を繰り返してください。

0 %



DAWN（夜明け）

ー未来は、明日今になるー

皆様こんにちは。待鳥伊久子です。

私は、今年6月に日本橋にオープンしました「分身ロボットカフェDAWNver.β」（以降、分身ロボットカフェ）でOriHimeパイロット(分身ロボットOriHimeを遠隔操作する人)として、自宅から完全リモートで働いています!!

このカフェは、重度障害や病気、家族の介護など、様々な理由で外出困難な人たちが、分身ロボットOriHimeを遠隔操作して、お仕事をしています。

私は生まれつき「骨形成不全症」という障害があり、車椅子で生活しています。4才くらいまでは、常に身体のだこかが骨折している状態でした。

私の中で障害は、ずっとマイナスイメージでした。SATを学び、あるがままの自分(おおらかで、笑顔、自信がある)に少しずつ近づいていきながらも、心のどこかで、障害に関係ない部分の私を見て欲しい、という思いがありました。

2018年に、分身ロボットカフェの実証実験が行われたことをテレビで知り、私は2回目の実証実験に、カフェのお客さんとして参加しました。

寝たきりの方がOriHimeを操縦し、ドリンクを運んで生き生きと働いている姿に、感動で胸がいっぱいになりました。

OriHimeの開発者、吉藤オリィ代表は、「障害はテクノロジーの敗北だ!」「できないことは価値になる」と言っており、「な、なんと!そうだったのか」と、私にとって価値観の革命でした。今までマイナスだと思っていた、自分の障害や、できないことが価値になるなら、次世代のために役立てたいと思い、OriHimeパイロットにエントリーしました。

スラリとしたOriHime-D（写真）を遠隔操作し、颯爽とドリンクを運び動き回るとき、私は、あるがままの私なのです。現在約70名のOriHimeパイロットが、日本中、また海外からも参加し、一緒に働いています。

私は、この分身ロボットカフェを、たくさんの方に知っていただき、世界中に広がっていくことを願い、これからも「あるがままの私」で活動していきたいです。

待鳥伊久子

分身ロボットカフェDAWNver.β



OriHimeパイロットが接客するAエリアのお席のご予約はこちらから

<https://dawn2021.orylab.com/>

予約なしでもカフェテリアの利用可、OriHimeパイロットとは受付、ショップエリア、バーカウンター等でもお話できます。お近くにお越しの際はぜひお立ち寄りください。



ヘルスカウンセリング学会未来系

2022学会大会

2022年9月24日（土）25日（日）

オンライン開催予定（ZOOM）

ヘルスカウンセリング学会ジャーナル掲載原稿募集！

投稿原稿随時募集中ですが、

次の締め切りは、令和4年2月28日です。

＊文字数

①研究論文→16,000字以内（＊下記書式で13枚半以内）

②短報→6,400字以内（＊書式で5枚半）

③実践報告、資料およびケース報告

→9,600字以内（＊下記書式で8枚以内）

④会員の声→1,600字以内（＊下記書式で1枚半以内）

＊書式→A4 横書き 40文字×30行（1200字）、

左右上下30mmの余白

詳しくは学会HPの投稿規定をご覧ください。

<http://www.healthcounseling.org/>

Editor's Note

今年もコロナコロナで気づけば師走。

色々あった一年でした。何故か拭いきれなかった罪悪感に伴う自己否定感、これが色々と体調を崩す元となっていました。解決したら気が楽になり、過ごしやすくなりました。根柢の気持ちの発掘、大事ですね～。

清々しい一年をお迎えください。（矢島京子）

2022はどんなかなあ、とおもいますが、そもそもそれって、じぶんじしんの捉え方ですもんねー。パンデミックが気づかせてくれたものを大切に、パンデミック対策にあれこれ対応していた自分自身がソフトランディングできるように、2022はニャオーニャンニャンの年として、ネコスタイルでふらふらしたいと思います。（萩名子）

メルマガ「びあ」編集発行 : めるまががかり（矢島京子・萩名子）

編集部員、お手伝い、ゲストライター募集中。ご寄稿いつでも大歓迎です。ご連絡は下記、矢島京子までおねがいします。

kyoko-kodomonokokoro@nifty.com