

Pia

メルマガぴあ  
VOL.10 2022  
SPRING-  
SUMMER

さて、地球をどう歩く？

今回のメルマガぴあは、秋の学会大会の速報、そして、SATセラピーが進化してきた途上で使われていた手法を知る「SATセラピー温故知新」第2回として、「地球イメージ法」を編集局矢島京子が解説します。

■ ヘルスカウンセリング学会からのお知らせ ■

第29回ヘルスカウンセリング学会大会が開催されます。

2022年9月24日(土)・25日(日)(ONLINE開催)

メインテーマ「SATという成長モデルが拓く<sup>ひら</sup>共生社会の扉」

9月24日(土)

基調講演：宗像恒次先生「SATという成長モデルが拓く共生社会の扉」

シンポジウムⅠ：テーマ未定

9月25日(日)

一般演題：募集中

※6月10日(金)17時までに抄録と共にお申し込みください

シンポジウムⅡ：テーマ未定

\*学会長賞の推薦を受け付けています。

7月末までに推薦文と共に事務局までご連絡ください。

<推薦基準>

1. 特定非営利活動法人ヘルスカウンセリング学会会員であること
2. ヘルスカウンセリングの理論的、実践的開発あるいは教育普及を含む諸活動に置いて、その業績が顕著であること

\*第29回ヘルスカウンセリング学会大会の申し込み方法については、

後日詳細をお知らせいたしますので、お申し込みは今しばらくお待ちください。

■ 事務局体制について ■

4月1日より事務局員として、奥村さんにお手伝い頂けることになりました。

主にメールや電話で関わらせていただきます。よろしくお願いいたします。



## SAT 法温故知新 (2) SAT 地球イメージ法

さて、前回の温故知新「SAT 未来自己イメージ法」に引き続き、「SAT 地球イメージ法」をご紹介します。この技法は、宇宙自己イメージ法に進化する前に用いられていました。「SAT 地球イメージ法」ですが、自己イメージ脚本の後には前世代や親のイメージ表象、その後ろには地球イメージ表象、さらには宇宙イメージ表象が存在しています。人間は、地球環境にも、それを包み込む宇宙の存在にも無自覚にも影響を受けています（「SAT 療法」より）。

最近の SAT 理論で言うと、我々の身体を作る分子や原子は、宇宙に存在する物質と同じです。また、分子やアミノ酸などの進化の情報が DNA に刻み込まれています。人は 200 歳になっても生きていくことはできませんよね。焼き場で焼かれ、窒素や炭素などの分子や原子となって、天へ上っていくイメージを使った「SAT 地球イメージ法」により、自分が如何に守護されて、恵みを受けて生きているかということに感謝する気持ちが生まれてきます。また、地球上でのあらゆるしがらみから自由になることで、傷ついた心を癒すことができます。

この方法は自己カウンセリングでも使えますし、他の人に用いても OK です。人への怒りを感じたり、気持ちに余裕がなくなったときに使うと、ゆったりした気分になることができるのではないのでしょうか。

実施上の留意点ですが、①気になっていることは、ストレス度 50%以上のことを取り上げましょう。②素直な気持ちになって、フツと浮かんできた言葉を書き留めましょう。③直接相手に伝えるのはちょっと照れくさくて、という方も紙に書きとめるのならできますね。なかなか感謝の言葉を考える機会がないと思いますので、この際ちょっと自分の気持ちの中をのぞいてみましょう。④実行自信度 80%以上のものをひらめきましょう。最近の方法だと、さしずめ気質のセルフケアの大目標リスト、中目標・小目標リストを用いるところでしょうが、はじめの気がかりにフィットした解決法の見通しをつけて見ましょう。

以前企業の男性の方々にやっていただいたところ、如何に一般人への感謝を忘れていたかに気づき、これから感謝の気持ちを持って日々をやって行きたいという感想がありました。

皆さんも是非一度チャレンジしてみてください。小さい文字で、事例を入れておきますので、参考になさってくださいね。



## SAT地球イメージ法〈事例入り〉

© 宗像恒次 追補 矢島京子

① 今、気にかかっていることは何ですか？具体的に書いてください。



夫に子育てを理解して、たまには手伝ってほしいが、なかなかやってもらえない

ストレス度

85 %

② 目を閉じてください。そして次のような情景を想像してください。人の命は限りあるもので、いつかは死を迎え、焼かれて、水素や炭素、窒素などの分子となって空へ上り、やがて宇宙に達し、地球が見え始めた頃、遠くの方から一条の光が差しきて、あなたをフワッと包み込んでくれました。そのイメージを思い浮かべながら、まず、自分を守ってくれた地球に対する感謝の言葉を心の中で言って下さい。次に、地球上で出会った人を思い浮かべ、浮かんできた顔に、例えば配偶者、親、子どもなどへの感謝の言葉を言って下さい。全ての人への感謝の言葉を言い終わったら、下の欄に書き込んでください。

### 地球への感謝の言葉

私を暖かく包んでくれてありがとう。緑の木々へは特に感謝しています。

( 夫 ) への感謝の言葉

私のわがままに対して、いつも許してくれてありがとう。愛をいつも感じていました。あなたと結婚できたことはとても幸せでした。

( 母 ) への感謝の言葉

おかあさん、私を産んで育ててくれてありがとう。今度生まれてくることがあったら、またお母さんの子どもに生まれてきたい。

( 父 ) への感謝の言葉

お父さんはいつも厳しいと感じていたけれど、本当は私のことを心配していたからこそ、色々言っていてくれたのね。気づかなくてごめんなさい。そして、本当に有難う。

( 子ども ) への感謝の言葉

あなたたちがいたからお母さんはとても充実していたのよ。私の子どもに生まれてきてくれてありがとう。とても楽しかったよ。

( 友人の智子さん ) への感謝の言葉



私が困った時にいつも話を聞いてくれたり、自分のことのように心配して、色々助けてくれて有難う。あなたと友達で本当によかったと思っています。

③ 今、どのような気持ちですか？



とても温かい気持ちになって、ゆったりした気分です。

④ ③で回答したような気持ちの自分であるためには、これからどのような自分になって行きたいですか？具体的にはどのような行動をしますか？

びくびくせずに、おおらかな気持ちで自分の言いたいことは口に出していく。相手の気持ちも大切に言ったり、行動できる  
という自分になっていきたい

具体的には

① 実行自信度 %

仕事を一生懸命やってくれていることに感謝の気持ちを伝える。今夜帰ってきたら早速言う。90%

② 実行自信度 %

手伝ってほしいときは、黙って怒っていないで、ともかくこれをやってほしいと具体的に言ってみる。95%

③ 実行自信度 %

夫は自閉気質なので、疲れていそうなときは一人にしてあげる。今までは、何だかんだと話しかけていたので。90%

④ 実行自信度 %

実行自信度が、80%以上の行動目標にしましょう。80%に満たない場合には、更に小目標化して、80%以上の自信度にします。

今のストレス度は？ %

地球イメージ法を終えて、今どのような気持ちですか？また気づいたことを書いてください。

スッキリして、元気が出た。循環気質の私としては、認めて欲しい気持ちが強く相手に要求するばかりで、相手の気持ちを考えるということに欠けていた。これからは、自分の気持ちも相手の気持ちも大事にして、良い関係をつくっていかうと思う。



## SAT wise cafe

### [ヘルスカウンセリング学会 HP](#)

ヘルスカウンセリング学会ホームページです。  
学会大会の情報や資格関連情報など

### [\(株\)SDS HP](#)

学会の研修を運営している事業体です。

SAT WISE cafe / Twitter [@satwise cafe](#)

学会関連その他、ゆるくつぶやく白クマの Twitter

SAT WISE cafe/HP <https://satwise.jimdofree.com/>

セラピストの方々につながっているホームページです

## ■ Editor's Note ■

今年の春は一気に花がどっと咲き、あっという間に緑豊かな季節になりました。新型コロナウイルスの規制が3年目に突入。すっかり出不精になり色々な事への意欲も、弱発現の自閉気質に支配されています。

セミナーも全てオンラインになっていますが、それでもいろいろな方に出会えるのは、心がホッと喜んでいきます。

自由に行き来出来るようになったら、旅行したいな〜。(矢島)

パンデミックから戦争のニュースへ、多種多様な正しさや悲惨なニュースに曝露される中、今をどう生きるかがさらに大切な世界になったと思います。また、この数年の間には、得たもの、そして、そぎ落とされたものがある……。

吹く風の中で、両手のひらを広げて立つと、手のひらのから飛ばされていくものもあれば、どこかからふわっと飛んでくるものもある。今ここで生きていることを、これからもだいじにしていこうよね、とじぶんにささやいてみたりして。(めめ)

■ メルマガ「ぴあ」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