

# Pia

Midsummer

今回のぴあは、学会大会のおしらせ、SAT 療法温故知新の3回目、そしてゲストライター平泉さんからの原稿をいただいております。

学会大会はおわすれなくお申込くださいませ！

## 第29回ヘルスカウンセリング学会大会

2022年9月24日(土)・9月25日(日) ONLINE 開催

大会メインテーマ：「SAT という成長モデルが拓く共生社会」

9月24日(土)

13:15～ 宗像恒次先生基調講演：

「SAT という成長モデルが拓く共生社会の扉」

14:45～ シンポジウムⅠ：「いまなぜここにいるかの意味を語り合う」

16:30～ 懇親会

9月25日(日)

10:00～ 一般演題

13:00～ シンポジウムⅡ：「コロナ禍のSAT グローバリゼーション」

15:45～ 閉会式

\*学会長賞募集中：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。⇒ [yt5t-mnkt@asahi-net.or.jp](mailto:yt5t-mnkt@asahi-net.or.jp)

\*一般演題募集中 期限を延期して受付中。7月10日(日)までに抄録(A4 1枚以内)と共に申し込みをお願い致します。

\*第29回ヘルスカウンセリング大会の参加申し込みについて

1. お振込みの後に以下のお申し込みフォームにて、お申し込みください。

<https://forms.gle/y3oArD23ePknpxwC6>

2. お振り込み先は、学会 HP および申し込みフォームに記載されています

3. 申し込み締め切り 2022年9月14日(水)

\*お知らせ：現在 info@healthcounseling.org の

メールアドレスでの送受信ができません。

事務局へのお問い合わせは、

yt5t-mnkt@asahi-net.or.jp のメールアドレスまでお願いします。



# SATセラピー 温故知新 (3)

## SAT 遺言イメージ法 矢島京子

今回のSAT法温故知新は、遺言イメージ法をご紹介します。

前回、地球イメージ法をご紹介しますが、方法は少し似ています。

遺言といえば、亡くなる前に残った人に言い残すためのものですので、縁起が悪いと思われるかもしれませんが、それを逆手にとって、ストレスマネジメントに使ってしまおうというのですから、ぜひ愉しみながら気づきを得られるといいですね。

さて、地球イメージ法は亡くなって焼き場で焼かれて天に昇るイメージをしましたが、遺言イメージ法は自分が死ぬ場面を想像して、そこで言い残すことをイメージします。人は必ずいつかは死の場面を迎えます。つまり究極の場面で、お世話になった人や心に残っている人の顔を浮かべ、遺書を出す相手の顔を思い出しながら、これまでにしてもらったことへの感謝の言葉を書いていきます。そうすることで、気づきを促すことができ、いま自分が何を優先してすべきかが見えてきます。

この遺言イメージ法は、本来の自分を知り、その上で、ものごとの優先順位をつけたり、具体的で現実的な計画を立てるような、タイムマネジメントとしてのストレスマネジメントに使うことができます。

このように自分の気持ちの中を見つめて、親や周りの人へやってもらったことへの感謝を思い浮かべたり書き留めたりするのは、内観法で用いる方法です。SAT法でも内観法的要素の強いイメージ法です。日頃、親に対してよい感情が無かったり、人に対してマイナス感情が優先する方は、この方法を用いると、親や人に対する見方や感じ方が、違ってくるかもしれません。

実施上の留意点ですが、①まずは自分の気持ちをじっくり向き合しましょう。その上で、誰に対して遺言を残したいかをひらめいてください。②その方一人ひとりの顔・表情をリアルにイメージしながら、静かな気持ちで書くことが大切です。③もし、涙が出てきたら、我慢しないでどんどん流しましょう。④優先すべきことがわかったら、ぜひ実行してみてください。

何となく焦りがあったり、他者に対するイライラ感があったり、色々なことでごちゃごちゃした時や、落ち着かない気持ちがあったり、何をどうして良いのかわからない時などに、遺言イメージ法を用いてみては如何でしょうか？早速チャレンジしてみてくださいね。

# 遺言イメージ法によるストレスマネジメントシート(事例入り)

© 宗像恒次 事例 矢島京子

- ① 今の自分の気分を0（気分がよくない）から100（大変気分がよい）の数字で表してください。  

30
- ② 自分が死ぬ場面を具体的にイメージしてください。
- ③ お世話になった人や心に残っている人の顔を浮かべ、その人の名前を書く（イニシャルや父親、母親という書き方でよい）。
- ④ 遺書を出す相手の顔を思い浮かべながら、遺言の文面を書いてください。

| 遺書を出す相手 | これまでにその人にしてもらったことを感謝する言葉を書く                                                                                                                        |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| お母さん    | 私を産んでくれてありがとう。いつも遠くから見守ってやりたいようにさせてくれて本当にありがとう。普段なかなかちゃんと感謝の気持ちが伝えられていなかったことが心残りです。先に死んでしまう不幸を許してください。もう一度生まれるとしたらまたお母さんの子どもで生まれてきたいです。長生きしてくださいね。 |
| お父さん    | 子どもが大好きで、やさしいお父さん。伸び伸びやりたいことをやらせてもらってありがとう。感謝の気持ちを伝えないままにお父さんは先に行ってしまったけれど、もうすぐお父さんのところに行くので会えますね。まず、会ったらお父さんに抱きつきたいな。そして、楽しくいっぱい話をしましょう。          |
| 娘の〇〇ちゃん | ずっと一緒に暮らしてくれてありがとう。あなたが子どもの頃、未熟な私で傷つけたこともあったねごめんね。色々気まずい思いやケンカもしたけれど、楽しいこともいっぱいあったね。そばにいてくれたから心強かったよ。これからも楽しいことを見つけて、良い人生を送ってね。                    |
| 〇〇さん    | 小学校一年生の時からずっと一緒に、距離が離れたこともあったけれど、ずっと見守ってくれて、ありがとう。私のことを考えていてくれてありがとう。生涯の友達として、本当に感謝しています。                                                          |
| 〇〇さま    | あなたに出会うまでは、いつも心が沈んでいる生活でしたが、出会い色々と学ばせていただくことで、ずいぶん変わることが出来ました。出会えたことに大きな感謝ですし、お世話になり本当にありがとうございました。                                                |

- ⑤ 今気分はどうですか？気づいたことや感じたことを書いてください。また自分が優先してすべきことはどのようなことですか？

**今の気分や気づいたこと、感じたこと**

暖かい、ジーンとした気持ちになった。愛されていたことが感じられて、嬉しい気持ちと頑張ろうという気持ちがわいてきた。離れているほかの家族とももっと話をしたいな〜と思った。孤独だと思ったこともあったけれど、いつも見守ってくれた人がいたことを思い出した。

**自分が優先してすべきこと**

家族との会話や、大切な友人とのコミュニケーションをしっかりとって、心が通い合う時間を大切にしていきたい。生まれてきたことに感謝できるよう、自分のやりたいことを、楽しみながらやっていく。

- ⑥ 終了して、今の気分を0～100の数字で表すとどうなりますか？

100





# 『翠雨（すいう）』

ゲストライター 平泉裕美

初めまして、山形の平泉裕美です。

私は2018年の夏の集中講座からSATを勉強し始めました。この年の3月に長年勤めていた小・中学校の保健室の先生を退職したので、記念旅行代わりに1週間の講座を受講してみました。年老いた両親や家族の面倒を見ながらなのでコロナ下のオンライン講座は山形に住む私には、逆に朗報でした。学んだものをどこで実践したらよいかかわからず途方に暮れていた時、仙台勉強会とフクロウの杜やSOM勉強会の存在を知り、背伸びしながらですが、参加するようになりました。仲間の存在は本当に勇気が湧き上がってくる……そんな私です。

6月は生命の息吹を一層感じる季節です。

あれは一年前の今頃の事。お茶のお稽古で床の間に白い可憐な野草が緑の葉と共に生けてありました。師が「平泉さん、このお花の名まえは？」と問われたので、自信満々に「はい、ドクダミです、臭いが結構きついです。でも、よく見ると可愛いですね。」と答えました。師はにっこりと微笑まれて「そうですよね、一般的にはドクダミと呼ばれていますが、白十字草とも言うのです。一輪ずつ見ると清楚でかわいらしいお花ですね、我が家の庭からここにやってきました。」と教えてくださいました。

60才をとうに超えても知らない事ばかり……今、自分の庭の紫陽花の根本下に一面に群れを成し、ハートの形の葉を広げ、独特の臭いを放ち、その名から勝手にダークなイメージを持ってしまっていたのでした。でも一輪ずつ手にするととても可憐です。白十字草とはなんと素敵な名まえなの…これからはそう呼んであげようと名ひとつで見え方まで違ってしまった一コマを思い出します。

今年『翠雨』と出会いました。豪雪だった今年の冬、大工さんの順番がまだ来なくて壊れた軒先がそのままになっています。暗い気持ちを外に移してみると、折り重なって勢いよく緑を紡いでいるかえでの葉、傘をパッと広げたようなまるんこい蔭たち、そして生命力溢れた白十字草……それら全てに翠雨のシャワーが注がれて色とりどりの緑の植物たちの息遣いが感じられます。冬を耐えたご褒美でしょうか。

先日、SOM勉強会で進化療法のクライアントを体験しました。今までどうしてもそこに壁があり、悩みを繰り返してきました。それが、イメージの世界が変わり、何とも言えぬ清楚な爽やかさが体を突き抜けました。私の中で壁が崩れた瞬間だったと思います。



2022. 6月 平泉裕美



**SAT wise cafe**  
@satwisecafe

### ヘルスカウンセリング学会

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

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/>

いろんなセラピストの方とつながっている HP デス。

### ■ Editor's Note ■

早々の梅雨明けに驚いたのは、人間ばかりではありません。  
芝生に出没していたかえるも、姿を見せなくなりました。  
連日 35 度超えの猛暑日、鉢植えの花もすぐに干からびます。  
日中に水をやってはダメと言いますが、やらないとしおれてしまいます。  
暑い中、日に 30 鉢くらいに 4 回ほどの水やり。こちらも汗だく。一雨、二雨、欲しいところ。  
猛暑の夏はいつまで続くのでしょうかね？水ガメの心配も・・・  
熱中症などに皆様もどうぞご自愛を。(矢島)

今年の 5 月は、運営するシズカナオニワの無農薬・無施肥栽培の「うちのお茶」の利益分を難民対策に寄付をする、という小さなプロジェクトをやっていました。  
茶葉の収穫量も少ないのですが、ふだんの年に比べて多くの方にお買い求めいただき、販売分は完売となりました。収穫からお買い上げから、種々みなさまのお気持ちがとてもありがたかったです。やっぱり、自分がほんとうにだいじにしているピンポイントを理解してもらう、マイペース気質からみると、ここ、とてもうれしいです。(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