

PIA

ヘルスカウンセリング学会お仲間通信
メルマガぴあ vol.12
2022-2023 Winter



2020年初頭からはじまった世界のゆらぎ、2023年には、進化した形で静けさを取り戻せるでしょうか。学会員の方々の活動は、以前に増して活発になられているのではと感じる今日この頃です。

今回のぴあでは、SATセラピー温故知新（4）、第29回学会大会の発表でも言及された「比喩イメージ法」についての解説、また、学会大会の感想について、いただいた原稿を掲載いたします。

—学会事務局からのおしらせ—

■ 2022年第2回講師会研修

12月10日（土）ONLINE10:00～17:00（お昼休み12:00～13:30）

詳しくは学会HPおよび事務局からのメールをご覧ください。

■ 第30回ヘルスカウンセリング学会大会の日程について

次回の学会大会は、2023年9月23日（土）・9月24日（日）（ONLINE開催）

詳しいことはわかりしだい、ヘルスカウンセリング学会HPに掲載いたします。みなさまのご参加をお待ちしております。

* 2023年の各種研修につきましては、学会HPの研修日程よりご確認いただき、(株)SDSのホームページよりお申込ください。

<http://www.kksds.com/> よろしくおねがいいたします。



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。

比喩イメージ法によるカウンセリングシート 矢島京子

温故知新第4弾は、2009年頃に発表された「比喩イメージ法によるカウンセリングシート」をご紹介します。この技法は過日の学会大会で発表された方が使っておられ、興味を持たれた方が多かったようです。

色彩イメージ法や降雨イメージ法は、現在のSAT療法でも扱っています。今の状態を何かに例える、例えば動物や植物、自然などといったことにその例える方法は、一種の比喩イメージ法であることが共通しています。いずれも自己焦点化や自己内省化をねらいとしています。色彩イメージ法や降雨イメージ法は「身体感覚化」を扱っていますが、今回ご紹介する「比喩イメージ法」は、「今の丸ごとの自分」を扱っていて、「精神・身体・行動」どこに焦点が当たってもいいので自分に注目しやすく、また、誰にでも簡単に思い浮かべられるものに比喩することで、使いやすいものになっています。

実施上の留意点を、Qの順番にご説明いたしましょう。

- ①比喩するものは、動物、植物など幅広く扱っていますが、「動物に例えると」「花に例えると」「お天気に例えると」「樹木に例えると」といったように、分けて使ったほうが、焦点を絞れるのでイメージしやすいです。ただここで1つ気をつけたいのは、「例えにくいものにしないこと」です。誰でも知っていて、パッと浮かびやすいものにしましょう。そのあたりを考えると、「花」「動物」などが無難でしょう。また、例える時に「吠えている犬」のように自分の特徴を表す、形容詞をつけると更にイメージしやすくなりますね、
- ②ここでは、その比喩したものと自分の共通点を明らかにしていきます。つまり「言葉に表しにくい気分」が、徐々に明確化されていく過程になります。
- ③ここからは気持ちや感情の明確化法です。気持ちと感情は別に聞く方が、「気分が」より明確になります。
- ④比喩イメージ化することで、自己焦点化を促す為に行いますので、人に対する要求は明確化することはしません。自分に対する要求（期待）の明確化を行います。
- ⑤さて、ここが今では使われていない部分です。我々は問題解決コースで、三つの心の本質的欲求を学び、思考や行動は必ずいずれかの心の本質的欲求に基づいているということも知りましたね。つまり、「自分がどうあればよいか」ということです。ここでの答えは慈愛願望欲求に基づいた要求ではなく、自己成長のための自己信頼欲求や慈愛欲求に基づいたものであることが必要です。
- ⑥ここで見つけるのが、今で言う「大目標や中目標」です。
- ⑦具体的な小目標を探します。現行では実行自信度を聞いていますね。何%できるか、と答えにくい人にとっては、「できるか、できそうか」と問われたほうが、答えやすいかもしれません。

如何でしょうか？是非チャレンジしてみてください。お子様を相手に話を聞いている方には、お勧めの技法であることが間違いないと思います。勿論自己カウンセリングにも適しています。

比喩イメージ法によるカウンセリングシート

©宗像恒次 追補 矢島京子

① 今日の自分を何かに（動物に・花に）例えると何ですか？ フツとひらめいたことを教えてください。

例えば：小鳥 小枝に止っている小鳥 ねずみ 罨にはまったねずみ ねこ 犬 ほえている犬
うさぎ ライオン 目つきの鋭いおおかみ ぞう 縁日の金魚 スイスイ泳ぐ鯉 チューリップ
いい香りのバラ とげがあるバラ かすみ草 ひまわり 風になびくコスモス
すずらん 満開のさくら 野原のたんぽぽ すみれ あじさい
川原の石 草原の 大きな木 草原の風 輝く太陽 満月 三日月 パンドラの箱

② 自分のどんなところが、①のようですか？

③ ②のような自分だなと思うと、どのような気持ちや感情になりますか？
（気持ちや感情表を参考にしてください）

気持ち	感情
-----	----

④ ③のような気持ちや感情を持っている自分は、本当はどうだったらいいなと思いますか？

⑤ ④の思いや願いが叶うとどんな自分の心が満たされますか？ 三つの心のうちどれですか？（心の本質的欲求の表を参考にして、具体例から選んでください。例えば「自分を信じたい」など）

⑥ ④の思いや願いが少しでも叶うとうれしいですね。そのためにはどのようなことが必要だと気づきましたか？

が必要である

⑦ 具体的にはどのようにしますか？・・・・・・・・・・・・・・・・それはできそうですか？
できるだけ「はい」と答えられる目標にしましょう。

1.	（はい たぶん いいえ）
2.	（はい たぶん いいえ）
3.	（はい たぶん いいえ）

比喩イメージ法によるカウンセリングシート事例入り

©宗像恒次 追補 矢島京子

① 今日の自分を何かに(動物に・花に)例えると何ですか? フツとひらめいたことを教えて下さい。

例えば: 小鳥 小枝に止っている小鳥 ねずみ 罨にはまったねずみ ねこ 犬 ほえている犬
うさぎ ライオン 目つきの鋭いおおかみ ぞう 縁日の金魚 スイスイ泳ぐ鯉 チューリップ
いい香りのバラ とげがあるバラ かすみ草 ひまわり 風になびくコスモス
すずらん 満開のさくら 野原のたんぽぽ すみれ あじさい
川原の石 草原の 大きな木 草原の風 輝く太陽 満月 三日月 パンドラの箱

怯えているネズミ

② 自分のどんなところが、①のようですか?

自分がどうなるかわからずに、不安になっているところ

③ ②のような自分だなと思うと、どのような気持ちや感情になりますか?
(気持ちや感情表を参考にしてください)

気持ち 自己効力感が低い、情けないし、成長してない 感情 悲しい、不安

④ ③のような気持ちや感情を持っている自分は、本当はどうだったらいいなと思いますか?

これまでのことや現在の状態に感謝し、明るい気持ちでいられる自分でありたい

⑤ ④の思いや願いが叶うとどんな自分の心が満たされますか? 三つの心のうちどれですか? (心の本質的欲求の表を参考に、具体例から選んでください。例えば「自分を信じたい」など)

自分を認めたい、成長させたい、信じたい、好きになりたい

⑥ ④の思いや願いが少しでも叶うとうれしいですね。そのためにはどのようなことが必要だと気づきましたか?

自分のダメなところだけに目を向けないで、良いとろろに目を向ける
そして、自分を許したり好きになったりする。

⑦ 具体的にはどのようにしますか?それはできそうですか?
できるだけ「はい」と答えられる目標にしましょう。

- 1、 一日の終わりに、今日自分がやったことを書いてみる (はい) たぶん いいえ)
- 2、 そのままでいいんだよ、と自分に対する励ましの言葉を、毎日かける。 (はい) たぶん いいえ)
- 3、 自分の行動することを楽しんでやる (はい) たぶん いいえ)

『第29回ヘルスカウンセリング学会に参加して』

前之園由紀子

今回のテーマは「共生社会」でした。発表された方がそれぞれのお立場から、SATと共生社会について発表されました。

私に関心を持ったのは、コロナ禍における日英の比較、日中の比較を論じた谷川さん、楊さんの発表でした。気質がもたらす人権感覚の違いを知ることができました。文化的背景が異なると他者理解が進まないことも多いのですが、SATという共通項があることで解決できることもあるのではと思いました。他の一つは神戸で訪問看護を運営されている藤田さんの発表でした。コロナ禍で医療崩壊が進む神戸市でコロナ患者への訪問看護を継続された只一つの事業所だったそうです。そこには明白なコロナ差別があり、その渦中で職員のメンタルヘルスに心を砕き、患者さんにできる範囲の自己管理の依頼。「やらんよりはまし」の精神で訪問看護を続けられた想いに深い敬意と感謝の気持ちを改めてお伝えしたいです。



■ Editor's Note ■

気づけば2022年も師走。あっという間の一年だった。

最近つくづく思う。SATの技法は使いこなすのは確かに難しいが、その問題解決力には凄いものがある。技法を考えついた宗像先生の発想力は、並大抵では無いな〜と。そんなヘルスカウンセリングに出会えた私は、幸せだと思う。感謝の気持ちでいっぱいである。2023年も皆様に幸ありますように。(矢島)

お仕事の切り替わりやコロナによるさまざまな変化の年から、次の世界へむかっていく2023年。この2,3年、がんばりすぎていたので、来年はまた軸をもどして。じぶんライクにスキなものといっしょに生きていこうとおもいます☆ すごく勉強になったコロナ渦。じぶんを支えてくれたいろいろなもの、お茶の木をはじめとした植物さんたちに感謝。そ、そこかー☆今回のイラストはごぞんじ、いらすとやさんの作品です(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

