ヘルスカウンセリング学会お仲間通信

Pia

メルマガぴあ　VOL17.2024
Summer　夏号

1.学会事務局からのお知らせ

① 第31回ヘルスカウンセリング学会大会について

http://www.healthcounseling.org/index.html

＊第31回ヘルスカウンセリング学会大会が、**9月21日（土）・22日（日）**にオンラインで開催されます。

＊大会テーマは、**「災害レジリエンス支援　－SATを活かして」**です。

＊申し込みが始まっていますので、参加希望の方は入金を済ませて、お申し込みフォームよりお早めにお申し込みください。

＊学会大会のチラシがホームページに掲載されています。ダウンロードできますので、印刷して皆様へご配布お願いいたします。

＊大会テーマに伴って、シンポジウムは「災害体験（被災の体験と支援）を語る」と題して、同テーマで、シンポジウムI とII を行います。
東日本大震災、熊本地震、能登半島地震などで実際に被災体験をなさったり、支援をなさっている（なさっていた）方々に災害体験などをお話しいただきます。とても興味深いお話を聴くことが出来ますので、どうぞご期待ください！

＊**大会2日目22日の大会後**に、**【ワークショップ】**が開催されます（HPにチラシあり）
学会員の方でも学会員以外の方でもどなたでも参加できます。

参加費は一律2000円（税込）。
テーマは、**『SAT入門編「気がかりや心の傷を軽くする技術を体験する」 情動認知行動療法を使用して』**となっています。最近セミナーに出ていないな～という方も、最新の技法を学べます。是非ご参加を！！

② 講師（新基準）養成コースのご案内

http://www.healthcounseling.org/index.html

＊講師（新基準）養成コースの第1期生の募集をしています。まもなく研修を開始します。ご興味のある方は、資料をホームページに掲載していますので、詳細をご確認ください。

2.SAT療法温故知新（９）　矢島京子

今回の温故知新は、2002年ごろに作られた**再養育イメージ法**です。

親の育て方でご自身が色々トラウマが出来たり、不自由な生き方に繋がったりしますね。この技法は自分がこうなりたいという変わりたいイメージの自分になるには、前世代や親の育て方を自分の理想にして、自分が自分を信じて生きられるようにするイメージ法です。

SATイメージ変換の5原則と魔法の愛の言葉法についての解説と、再養育イメージ法のシートをご紹介します。少し長くなりますが、現在の技法にもつながりますので、参考になさってみて下さい。

特に、魔法の愛の言葉法は、現実に妊娠がわかった時から、お腹の中にいる赤ちゃんに毎日言葉がけし、生れてからも言葉掛けすることで、自信に満ちたお子さんを育てることが出来ます。もし、お子さんが元気がなくて自信のない様子が見えた時には、この魔法の愛の言葉をできれば毎日かけてあげることで、あるがままの自分を持ったお子さんに変わるということが実証されています。是非、お役立ていただければ嬉しいです。では早速、ご自身もやってみて下さい。

２－①ＳＡＴイメージ変換の５原則と再養育イメージ法（前世代及び親）の成功基準のチェック項目

（2002 宗像恒次・解説 矢島京子）

ＳＡＴイメージ療法における前世代や親の再養育イメージは、本人が変われるかどうかの重要な鍵となります。前世代や親がどのような人であったら、今の自分は「こうなりたい自分」に育ってきたのか、つまり前世代や親の変わったイメージを持てることで、自分が自分を信じて生きていけるようにするためのものです。ですからイメージ変換がしっかり行えるか行えないかで、カウンセリングが成功裏に終るか否かが決まってきます。

カウンセラー側がＳＡＴイメージ変換の５原則と、変換イメージ成功のための基準チェック項目を知っていることが大切です。１４のチェック項目がありますので、頭に入れ点検しながら再養育イメージのシナリオ作りをしていきましょう。

ＳＡＴイメージ変換の５原則

① クライアントが求める自己変容への自己決定に基づくイメージ変換にする。
② 世代遡及を含む時間遡及法によって、人格イメージと生育環境イメージの変換をおこなう。（慈愛力、自己信頼力、自己表現力、傾聴力、問題解決力を持つ人格へ、家父長制から個人尊重へ、癒しの自然イメージなど）
③ 問題要因のチェーンを意識したイメージ変換。
（ソウルの充足⇔プラス感情へ変化⇔プラスイメージ変換⇔行動特性変容⇔問題解決のチェーンを意識する）
④ クライアントに対する自らの共感力を高める中でイメージ変換する。
⑤ 適切なスキンシップやソウルにふれる慈愛の言葉を用いたイメージ変換

カウンセラーはあくまでも、クライアントが求める自己変容への自己決定に基づいたイメージに変換していきます。カウンセラーがこう変われば良いというように決めて、押し付けた形で変換していくものではありません。クライアントが問題解決できる人格へ変容できるようイメージの変換を行います。またソウルや感情やイメージや行動特性がどのようになっているために問題が起きているかをしっかり把握し、それらがすべてプラスの方向へ変わるようにイメージを変換します。またカウンセラーがクライアントに共感する中で、クライアントが変換するイメージで変われるかどうか、考えながら変換していきます。

これらの５原則によるイメージ変換を成功させるための、基準チェック項目があります。

再養育イメージ法（前世代及び親）の成功基準のチェック項目

① 親が早死、自殺死、事故死、戦死しないようにする。
② 親が酒乱や暴力をしないようにする。
③ 養子や遺棄や奉公や親代わりや、性虐待を回避する。
④ きょうだいの流産、早死、死産、出産期トラブルを避ける。
⑤ 親が精神的未熟、精神的不安定、頑固、我慢強すぎる、厳しすぎるということがないようにする。
⑥ 親やその他の家族がいかなる子どもであれ、出産期を待ちに待っているようにする。
⑦ 生活極貧、親の重大な病気や障害などみじめな状態を回避する。
（自立思考が強くなる《ムリヤリ自立》ことを避ける）
⑧ 家父長的でなく、お互いが尊重し合える家族にする。（別性願望をなくす）
⑨ 自分の気持ちを表現でき、必要な助けが得られる親にする。
⑩ 問題解決力を持っている親にする。
⑪ 自分の満足するように生きて、自分に自信を持っている親にする。
⑫ 家族の気持ちをよく聴き、理解し尊重できる親にする。
⑬ どうしても困った時には助けてくれる親にする。
⑭ 優しく柔軟で愛情いっぱいな親にする。

親や前世代のイメージ変換をする時、共感力を高める中で、今の本人の課題がクリアできるような項目を意識的に、カウンセラーは変換イメージの中に入れるように心がけます。⑨から⑭の項目が入るよう気をつけましょう。
特に⑪の自信を持つ、という項目は重要ですので、漏れがないか点検するようにしましょう。
①から⑧は人によってあったり無かったりします。もし項目にあてはまる場合は、しっかり変えておきましょう。

また胎児に魔法の愛の言葉等の言葉かけをするとき、本人の課題が少しでもクリアできるよう、言葉を選んで声かけしましょう。例えば本人が自己決定することが苦手で、決定できるようになりたいという課題があったとしたら、「自分が満足できるように、自分でやりたいように決めて自信を持ってやっていくんだよ」。また、人に話し掛けられるようになりたいという課題を持っている人には、「自分がこれでいいんだと思えるように、自信を持って積極的に話しかけて行くんだよ」といったように、自己信頼心が強まるよう声をかけすることを留意しましょう。このとき、適切なスキンシップやソウルにふれる慈愛に満ちた言葉を用いたイメージ変換をしているということを忘れないようにしましょう。

2-②　魔法の愛の言葉

基本

①あなたが授かって**うれしい、愛しているよ。**
②あなたがなんであれ、**愛しているよ。無事に出てきてね。**
③あなたが生まれたことを感謝できるように、**自分が心から満足でき幸せだなあ**と思えるように生きなさい。
④お父さん、お母さんはおまえが自分を信じ、自分の満足できるように生きる姿を見ていることが、**一番の幸せです。**
⑤あなたが誕生し、大きくなる中で困ったことやつらいことがあるだろう。**そのときは言うんだよ。**お父さん、お母さんは**全力をあげて助けるからね。**

・・・が基本形ですが、その場その場で心にひらめいた愛に満ちた言葉がけをすることも必要です。クライアントによってかける声は変えて構いません。愛するものが目の前にいると感じながら、一人一人に合った慈愛に満ちた言葉をかけましょう。また皆さんご自身でそれぞれ愛の表現は違うと思いますので、ご自分なりの言い方を工夫されると、借りてきた言葉でなく心のこもった言葉がけができます。
例えば

応用

①あなたがお母さんのおなかに来てくれたとわかった時ね。**すごーく嬉しかったよ。幸せだよ、ありがとう、愛しているよ。**
②男の子でも女の子でもどっちでもいい。**そのままのおまえでいいよ。お母さんにとって大切な子だよ。**お腹の中にいたいだけいていいよ。生まれたくなったら出ておいで、待ってるよ。無事に出てきてね。
③生まれてきたらね、**自分が心から満足できて幸せだなあと思えるように、自分のやりたいことを自分を信じてやっていきなさい。**
④お父さん、お母さんはね。おまえが**生き生きと自分らしく生きている姿**を見ていることが、**一番の幸せだよ。**
⑤でもね、困ったことや辛いことや助けて欲しいと思ったときには**絶対に我慢するんじゃないよ。**我慢しないでお父さん、お母さんに言いなさい。お父さん、お母さんは**何があってもおまえを助ける、命をかけておまえを守る。そのためにお父さんもお母さんもいるんだからね。おまえはお母さんの宝物だよ。**
⑥だから**安心して**お母さんの所へ生まれてきてね。**待っているよ。**

ＳＡＴ再養育イメージ法

© 宗像恒次

Q1. あなたはどのような自分になりたいですか？人の評価はどうあれ、自分が満足できるような自分になれるような自己イメージを目標にしてください。

今そうなれる自信度　％ →目標自信度　％

Q2. 目標とする自己イメージになることを妨げている気持ちや感情は、色や形で表すとどのような色や形ですか？ 次に、目を閉じてください。その色合いや形を思い描くと、あなたのからだ（頭が締め付けられる、心臓どきどき、呼吸苦しいなど）はどのように感じるようになりますか？

色　　形　　⇨　身体症状

Q3.眼を閉じたままで、幼いときの写真を思い出してください。その子を小さく、小さくしてください。そしてその子が子宮に入り、周りが子宮の壁で取り囲まれる胎内のイメージを作ってください。（10から１へカウントダウン2度する）そこに胎児としての自分がいるとして、そのような身体症状や色や形を感じると、胎内は温度（暑い、冷たい）、色（暗い、明るい）、子宮壁（壁迫る、壁遠い、壁硬い）、身体感覚（呼吸苦しい、身体硬い）など、どのように変化してきますか？

では、本当は、その胎内イメージはどのようなものになるといいですか？

胎内イメージ　　望む胎内イメージ

⇨

Q4．そのような胎内イメージになると、父や母はどのようにみえますか？その雰囲気や性格はどのように見えますか？ 二人の仲はどうですか？

Q5. ところで、あなたが望むあなたになるためには、理想をいえば、これまで両親にどのように育てられると良かったのですか？

例) 母にいろいろ話しをきいてもらえ、父がやさしい

Q6. あなたのお母さんがどのような人であれば、あなたの望むあなたに育つことができますか？

例) 人の話をゆっくりきいてくれている母

Q7. Q4やQ6のようなお母さんになるには、祖父母や曾祖父母や100代前からの先祖代々が、どのような生活をし、子どもをどのように育て、お母さんが具体的にどのような映像で育てられるとそうなりますか？
ガイドライ ン表を参照しながらひらめきで答えてください。お母さんの表情がよいとか、自信にみち、輝くまで工夫して、 眼を閉じて頭の中で具体的映像をつくり上げてください。

例) 曾祖父母が長生きして、仲良く暮らし、祖父母も仲良く暮らし、お母さんの幼いときからいろいろとお話をきいてもらっている

Q8. 次に、あなたのお父さんがどのような人であれば、あなたの望むあなたに育つことができますか？具体的な映像について眼を閉じて想像で描いてください。

例) 母の話をきき、母をサポートしてくれる父

Q9. Q4やQ8のようなお父さんになるには、祖父母や曾祖父母や100代前からの先祖代々がどのような生活をし、子どもをどのように育て、お父さんが具体的にどのような映像で育てられるとそうなりますか？再養育化のためのガイドライン表を参照しながらひらめきで答えてください。お父さんの表情がよいとか、自信にみち、輝くまで工夫し、眼を閉じて具体的な映像をつくり上げてください。

例) 曾祖父母も祖父母も仲良く、ゆとりのある暮らしをし、お父さんのしたいことをさせてあげるとよかった

再養育のためのガイドライン表

【性格の基準イメージ】

- 精神的に安定していて、柔軟でやさしい人
- 自分の言いたいことが言え、自分の満足した生き方ができる人
- 困ったときに周りに助けを求められる人
- 子どものあるがままの誕生を願い、子どもを比較せず、また子どもが困ったとき子どもを全力で守る人

【生活状態の基準イメージ】

- 生活極貧や重大な病気や障害など、みじめな状態がなかったイメージにする
- 流産、死産、早死、出産期のトラブルを避けられるイメージにする
- 養子、奉公、親代わりをするなどを避けるイメージにする
- 酒乱、暴力的にならないイメージにする
- 早死、自殺、事故死、戦死などをしなかったイメージにする

Q10．次に、実際の記憶ではあなたのお母さん、あるいはお父さんは、祖母に十分甘えられましたか？
両方とも「はい」ならQ11に移ってください。十分は甘えられてないと思う方は、ＳＱ１のように眼を閉じて映像をつくってください。

ＳＱ１ 母、また父が自分の祖母に抱きしめられ、童話や子守唄を聞き、「いい子だね」と頭をなでながら、一緒に寝ている映像をつくってください（スキンシップ使用）。また学童期は「今日は学校どうだった？」聞かれて、応えると「そうだったの」とやり取りしている風景を思い浮かべてください。すると母、また父はどの様な表情なりますか？よい表情になったなら、今あなたはどのような気持ちですか？
（いい気持ちになったら、Ｑ１１に移ってください）

魔法の愛の言葉法（愛情信号を作り出す）

慈愛願望欲求を充たす言葉

① お父さんお母さんのところに来てくれて、ありがとう、うれしいよ。
② あなたが何であれ、愛しているよ。無事に出てきてね。
⑤ あなたが誕生して、大きくなる中で困ったことやつらいことはあると思う。そのときは我慢しないで言うんだよ。お父さんお母さんは、全力をあげて助けるからね。

自己信頼欲求を充たす言葉

③ あなたが生まれたことを感謝できるように、自分が心から満足でき、幸せだなぁと思うことして生きていきなさいね。
④ お父さんお母さんは、お前が自分を信じ活き活きと生きている姿を見るのが一番の幸せだからね。

魔法の愛の言葉法を言うときには、自分の愛した人、あるいは自分の子供を本当に愛している実感を持てる記憶を持って表現しないと、効果がない。

Q11．実際のあなたのお父さん、あるいはお母さんは、本当に困ったとき祖父や祖母に守ってもらえたようですか？（もし守ってもらえないイメージなら、ＳＱ２のように眼を閉じて映像をつくってください。もし守護してもらっているイメージがあるなら、Ｑ１2に移ってください）

ＳＱ２ あなたの父、また母が本当に困ったときの光景を出し、祖父母に全力で守られている 具体的な映像をつくってください。すると母、また父はどの様な表情になりますか？よい表情になったなら、今あなたはどのような気持ちですか？ いい気持ちになったら、Q12に移ってください。

Q12．次に、あなたは、母に十分甘えられましたか？「はい」ならＱ１3に移ってください。
十分は甘えられてないと思う方はＳＱ３のように眼を閉じて映像をつくってください。

ＳＱ３ あなたが自分の母に抱きしめられ、童話や子守唄を聞き、「いい子だね」と頭をなでながら、一緒に寝ている映像をつくってください（スキンシップ）。また学童期は「今日は学校どうだった？」と聞かれて、応えると「そうだったの」とやり取りしている風景を思い浮かべてください。そうするとあなたはどのような気持ちになりますか？いい気持ちになったら、Ｑ１３に移ってください。

Q13．実際の記憶では、あなたは、本当に困ったとき父あるいは母に守ってもらえたようですか？
もし守ってもらえないイメージなら、ＳＱ４のように眼を閉じて映像をつくってください。十分守護してもらっているイメージがあるならQ14に移ってください。

ＳＱ４ あなたが本当に困ったときの光景を出し、父や母に全力で守ってもらっている具体的な映像をつくってください。するとあなたはどのような気持ちになりますか？いい気持ちになったら、Ｑ１４に移ってください。

Q14．ところで、このようなお父さんやお母さんに育てられると、どのような自分に育っていますか？
どのような気持ちですか？

例) 自由に自分の意見をいえる自分　　なぜか自信がみなぎってきた

Q15．実際の自己イメージは違いますが、親はどうであれ、これまで生きることが出来たことは確かですね。
生きてきたことを親に感謝し、Q14のような自分になるため、次の①～④を実施してください。
①幼児期はできるだけ家に戻らず、親を恐れず、遊び仲間と一日中楽しく遊びまわる映像をつくる。帰宅が遅くなって叱られても気にしない。映像を作ってとても楽しくなったら、OK。

② 学童期もできるだけ家にいないで、友達としたいことを徹底的にする。遊びでも、スポーツやアートでも、勉学でも何でもいい、映像の中で自分が満足することをする。映像をつくって自信のある自分になったらOK。

③中学生も、高校生も、家から一日中出て、遊びでも、スポーツやアートでも、勉学でも何でもいい、親に何を言われても、恐れず、自分のしたいことを映像の中で徹底的にする。家は寝るために帰るだけでいいと割り切る。映像をつくってとても自信のある自分になったら、OK。

Q16．①～③の回答したような映像の自分が過去にあり、その後もたとえ役目があっても、他方で、自分の好きな道をいつも実行している自分の映像をつくると、いまどのような自分になっていますか？

例）堂々と自信を持って意見を言える自分

Q17．そのような理想的な自分に一歩でも二歩でも現実的に近づけるためには、これからどのような行動をとっていけばいいですか？考えないで下記の大目標リストの中からひらめきで選び、左端の欄に○印をつけて下さい。

大目標リスト

	前向きに積極的に生きる
	自分の思いや気持ちを率直に伝える
	穏やかな気持ちで生きる
	自分に自信を持って生きる
	冷静な自分になる
	その他（　　）

Q18. そのような自分になるには、今後どのような中目標の行動（複数可）が必要になりますか？考えないで、下記のリストの中からひらめきで選び、左端に○印をつけてください。また中目標を達成するために、あなたが無理なくできる具体的な小目標の行動は何ですか？80%以上の実行自信度の行動にしてください。

中目標リスト

	中目標	小目標(そのためには何をすればいいか)	実行自信度 80%以上
	自分の気持ちをわきにおき、しばらく様子を見て、思い込みを取る		%
	自分の気持ちを人に聴いてもらう		%
	毎日をゆっくりしたリズムで過ごせるよう意識的に工夫する		%
	極端なストレス環境から離れる		%
	信頼を深め合える人と付き合う		%
	自分の感じる状況を相手に伝え、自分の考え方を「私表現」で伝える		%
	周りの強い反応に、すぐに反応しないで冷静に対処する		%
	細かいことにとらわれすぎない		%
	あまり考えすぎないで、とりあえず行動してみ、て考えるようにする		%
	自分と同じものを相手に求めない		%
	場合によっては、人の発言をそのまま受け取らず、割り引いて聞く		%
	周りの人に感謝し、感謝を伝える		%
	相手の気質に応じた、対応の仕方を身につける		%
	あまり自分の思いにこだわらない		%
	紙に書く、メールするなどして、自分の思いを伝える		%
	出来ることとと、出来ないことを見極める		%
	自分の思いを周りに伝える		%
	意識的に相手と距離をおく		%
	いやなことはとりあえず断る		%
	周りの人に協力してもらってすすめる		%
	前準備や計画をして行動する		%
	好きなこと、愉しいことをする		%
	自分のやりたいことをする		%
	相手の話をよく聴く		%
	相手に話して、確認してから行動する		%
	いろいろな人と交流する		%

■ このような目標行動を実施していけば、数年後にはどのような自分になっていますか？

_____のような自分になっている

■ では数年後、あなたの自分自信度は、何%になりますか？ _____%

80%未満なら、あと何年必要ですか？直感でお答えください。そしてその数年を映像化してください。80%以上の自信度になっていますか？

3.ミニセミナー参加者からのフィードバック

（アンケートより）

第5回（講師：石田妙美）
「レジリエンス力をUPさせる 体験講座」

具体的にできることを目標にする、いつやるかを明確にしておくことで実行自信度が 100 % になる。愉しく出来るので、初めての方への導入に良いなと思った。自分のことを動物に例えるところが面白く、リラックスして臨むことができた。 また、セラピスト役に初めてなってみて、緊張したが楽しくできた。

第6回（講師：中嶋一恵）
「発達にともなうことでのお悩みはありませんか」

発達障害への理解が深まった。講師の体験に加え、他の方の体験をきいたことが参考になった。周囲の理解で生きやすさが変わる、ということがわかった。

第7回（講師：比護美由紀）
「『障がい児』を育てる力を生み出すSAT療法」

体験をもとに、SAT 法の解説であった為、より身近に感じ、わかりやすい内容でした。 子育てにはもちろんですが、スタッフ育成にも役立つ内容でした！

二次的障がいが起こるまでの分析がわかりやすく、親の心情の変化や苦悩までしっかりと見つめられていて、心理面と表象をしっかり結び付けて考えていくと、パニックを引き起こす原因である不安や焦りが引き金になるところを表情を見て傾聴からの声かけを気を付けていくことで回避できることがよく理解できた。

第８回（講師：西川紀彦）
「統合医療の中でのSAT療法の役割について」

統合医療と SAT 療法について、ざっくりと理解することが出来た。バーストトラウマについての解説が良かった。自分の本心を抑えて自分をごまかして生きていた自分がわかり、やりたいことをやろうとすると罪意識があった。セラピーによって「幸せで、それぞれがやりたいことを楽しんでいる家族のイ メージ」を得て病気が改善した、というところが印象的だった。

第9回（講師：矢島京子）
「誰でも持っている遺伝的気質を理解して、人間関係に役立てましょう」

気質の大切さを再認識できた。気質を使ってどのように他者を理解するのかが曖昧でしたが、具体的に理解することができた。相手の気質をなんとなく考えていたが、チェックすることを今までやっていなかったが、 実際にやってみて発見があった。自分の気質をより深く知ることができ、身近な人への対処法もわかりました。 聴きやすくわかりやすい説明で勉強になりました。気質の合わない人への対処行動、周囲の人間関係を違う角度から見ることができるのではないかと、興味が深くなりました。気質の組み合わせによる対処法が具体的で参考になった、活用させていただきます。

第10回（講師：紙田剛）
「スポーツチームのためのSATアプローチ『動かないトレーニング』」

スポーツの分野で（実務でも同じ）持続成長を主眼とするチーム作りが参考になった。後半の modeSwitch が楽しく出来た。光イメージの画像のキレイさにも見とれてしまいました。黄金律を見ながら回答するときに、リズムよく選択することが大切だということがアプリで体感できた。スマホをよく使う人に使いやすく、また広めやすいような気がした。マイデータをすぐ活用できる。実際アプリを使ってみて体感できた。セルフで SAT 療法の一端ができで素晴らしいです。

4．世界の中のＳＡＴ 第３話 （全４回）

谷川 智子 英国在住
自殺防止ホットライン「サマリタンズSamaritans」所属

前回までに引き続き今回も世界のトラウマ療法・その研究等で活躍している人々によるサミットや、近年YouTubeや読んだ本などで触れたことから、今日の世界からの視点でSAT療法を眺め、つぶやきたいと思う。

個人から祖先、世代間伝達、集団トラウマのヒーリングについてのトラウマサミットCollective Trauma Summitについてお話ししたい。もちろんSATを学ぶ私としては、この、''祖先'や''世代間伝達''にビビッときたわけである。
ホストは オーストリア人のThomas Hübl氏で、彼はマインドフルネスや瞑想を教えてる中で、20年ほど前から自国やドイツ人の参加者の多くが、世代間伝達された第二次世界大戦による深いトラウマを抱えていることに気づき、それから数千人ものイスラエル人、ドイツ人と一緒に、ホロコーストにより世代間伝達された集団的トラウマを共に癒すという大規模な活動等をしている。
このサミットでもSEの開発者Dr.Levine（第１話参照）との対談があった。この中で印象に残った話は、トラウマの世代間伝達についての動物実験（桜の香りと電気ショックを一緒に与えられたネズミの５世代後の子孫のねずみが、さくらの香りだけでむしろ強くトラウマ反応が出た）や、Dr.Levine自身が体験した世代間伝達されたトラウマ反応（1982年ドイツで教えた時、不安とパニック発作に襲われる。SS（ナチス親衛隊）の子孫である参加者、迫害された人々の子孫である参加者と共にグリーフ（悲嘆）ワークをし、Dr自身の症状も改善された。彼は後に父系の祖先が皆ナチス政権によって殺されていたと知る）であった。これについてDr. Levineは「グリーフによって人々が団結したんだ。敵も味方も一緒になってグリーフすることが大事なんだ」と語る。
うーん、やはりトラウマは確かに世代間伝達をする、と確認をするとともに、この集団ヒーリングってすごいなぁと思った。

また、Dr. Levineがパレスチナ人を招いてイスラエルでのワークショップを行った時、長年の痛みから癒される1人の参加者を見て、あるパレスチナ女性の身体感覚が変化した。そしてその女性が「私たち自身の平和を見つけられるまで、相手との平和は見つけられないわ」と語ったことが印象的だったと話す。
またDr.Levineの言葉「私たちが歴史から学んだことは、人間は歴史から学ばない、という事かもしれない」「個人を癒すことは必要、でもさらに人々がお互いにお互いの痛みから心を動かされることで、我々は物事を変えていけるかもしれない」が印象的だった。その女性は他の参加者が痛みから癒されるのを見て心動かされ、身体感覚が変化し、それが気づきにつながったのでは。人間は思考だけの学びだけでは不十分で、やはり体感しないと行動につながる本当の学びは難しいのかもしれない。やはりボトムアップアプローチ（第１話参照）が必要ってことであろう。 集団ヒーリングは、このように他者のトラウマが癒されるところを目撃することで行われるらしい。

私は研修を受けたことはないが、SATにもグループカウンセリングがある。SATの有志勉強会で平さんと清水目さんとグループカウンセリングを試した時は、「他の人の答えを聴いてひらめきの幅が広がった」、「一人じゃないって心強い」、と意見が出ていたなあ。そして平さんがグループカウンセリング研修後に、「クライアント間の共感感がすごくて、また会いたくなった感じ！」と生き生き話されていた。なるほど、こうやって敵と味方、人と人がつながっていくのだわ。SATグループカウンセリング、私も学びたくなったなぁ。（次ページへ続く）

4．世界の中のSAT 第3話　～前ページ続き

さらに人とのつながりの大切さに関して印象に残ったのは、前述（第1話参照）のポリヴェーガル理論を提唱するDr.Porgesのこんな言葉「哺乳類の特徴の一つは私たちの体は社交的になることによって、危機反応のスイッチをOffに出来ることなんだよ」「私たちのゴールは、他の哺乳類の腕の中で安全である感覚がもてること」「安全である感覚により社交的になることができて、社交的になることにより安全である感覚が得られるという循環性があるんだ。いわば社交性は神経系の変換装置だね」である。

Dr. Taylor （第3話参照）も著書の中で、「生き物としての私たちの一番の仕事は、お互いに愛し合う事。そのためにはまず自分を愛し、次に相手とつながることが大切。そしてお互いの痛みを尊重しあうことで、人は成長するのです」と語る。キャラ4の特質の一つ、'無限の存在とのつながり'、ということを考えても、SAT療法で頻繁に右脳を使うという事は、他者とのつながりも強化することになるに違いない。

社交性でもう一つ思い出されるのが、オランダ出身でトラウマやPTSDについての脳科学的な研究を行っていて、トラウマ療法の第一人者と言われるDr Bessel Van der Kolkの言葉である。「昔の伝統的なやり方では、大惨事が起こった後にはその地域の集団で一緒に歌ったり踊ったりして、安全である感覚や穏やかさを取り戻していたんだ。現代の心理療法にはまだ採用されていないけれど」　やはり安全である感覚を持つことと、そんな感覚になれる他者の存在、人々とのつながりがもてること、それによってレジリエンス（困難をしなやかに乗り越え回復する力）を育んでいくことがトラウマ療法に大切なようだ。

他者とのつながりや、コミュニティーとのつながりを感じホッとする感じ。これってまさにSAT光景イメージで得られる感覚だわ。SAT療法では、祖先から伝わってきたサバイバルパターンから共生パターンに変えていく。いわば孤独な自分から人々や社会との関りができるような自分となり、レジリエンスを身につけていくサポートをする。この点でもSAT療法の目指すところは時代にのっているなぁ。

しかしDr Van der Kolk はこうも言う。「私は話すことはあまり役に立たないと思う。だから私は、''もう少しお話して下さい''の代わりに、''それは体のどこに感じますか？''ってきくね」と。トラウマを持っている人は悲劇的な事柄を何度も繰り返し話すが、そのためか深く感じることができない傾向があるという。

確かにSATでも傾聴の方法を学ぶが、ほぼ話を聴かないでも実行可能であるイメージ療法が近年重視されてきている様だ。う～む、傾聴って時代遅れ？？…　次号へつづく

～編集後記～

暦の上では秋が来た。夜中も27度以下にはならない暑さ。あちこちで雷雨が発生。夜中にゴロゴロピカピカと雷が鳴ると、犬が大変。目をむいて部屋を入りまわって、小さい犬なのに大きな声で吠えている。私も寝られず、寝不足の残暑です。(矢島)

夏休み真っ盛り、小学生になった孫のばあば学童の日々、SAT再養育イメージや魔法の言葉がとても役立っているなあと感じる日々です（Maki）

この夏は耐震診断と医療について考えたとき。診断結果で心を落ちした人の話をきいたから。耐震診断であれ、医療上であれ、診断を受ける人がその先に向っていけるよう、どんな職域にもカウンセリングマインドは必要ですね。(めめ)

■メルマガ「ぴあ」編集発行■
めるまがかり（矢島京子・萩名子・長野真紀）
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、矢島京子までお願いします。
kyoko-kodomonokokoro@nifty.com