

NPO法人  
ヘルスカウンセリング  
学会主催

みんなにせみナー

SAT

mini

セミナー  
2024

第4回  
3/7  
(木)

誰でも参加できます  
参加費2,000円（税込）  
オンライン

## 「ヘルスカウンセリング学会や SAT法への思い」

SAT法開発者  
宗像恒次



自分たちの健康問題の根底にあるストレス問題は、自分自身で解決できるという思いで、誰でもできるように構造化された自己カウンセリング法のSAT法を開発しました。また、それを自分たちで更に研究し、普及させるために学会を創設しました。それによって、自分自身や家族や仲間を信じ、満足できる人生を享受できると考えたからです。

日時

3/7（木） 10:00～12:00（オンライン）

お申し込みはGoogleフォームからお願いします

お申込

<https://forms.gle/eGDVKRfstXoBPFNj8>

ヘルスカウンセリング学会事務局

047-314-1959（FAX：047-300-8277）

お問合せ

[info@healthcounseling.org](mailto:info@healthcounseling.org)

〔祝日を除く火・水・金曜日10:00～16:30〕



2月22日(木) 〆切

SAT

# miniセミナーについて

NPOヘルスカウンセリング学会では、学会設立30周年にあたる2023年より、各分野で活動中の学会員の協力を得、社会貢献活動として、どなたにもご参加いただける「SAT miniセミナー」を開催することになりました。オンラインで2時間のミニセミナーです。ストレスの多い毎日の中で少しでもおだやかに生きるヒントとなれば幸いです。必要な方に届きますように。

開催時期は次のスケジュール表をごらんください。

基本／オンライン（zoom）開催／参加費2000円（税込）

※日程や時間帯が変更になる場合がございますので、ご了承ください。

お申し込みの際は、ご確認の上、お申し込みいただきますようお願いいたします。オンラインツールzoomは最新のバージョンでお願いいたします。プライバシーを保てる場所での受講をお願いします。

SAT

ってなに？

SATとは構造化連想法（Structured Association Tecnique）の略語で、構造化された質問をすることで右脳のひらめきを生かし、自分の答えを自分自身でみつけて課題を解決する方法です。筑波大学名誉教授宗像恒次博士が開発者です。

ヘルスカウンセリング学会HP→<http://www.healthcounseling.org/>

次回予告

第5回

3/31

（日）

2024年 3月31日（日） 10時～12時

講師 石田妙美

「レジリエンス力をUP させる体験講座」

レジリエンスとは、ストレスフルな出来事や困難な状況などの心理的不健康からの回復や成長・成熟する能力のことです。個人差はあるものの私たち誰もが持っているメンタルヘルスを良好にする力です。「動物自己イメージSATレジリエンス法」を実際に体験し、ワーク前後の自己価値観や自分の気持ち変化を実感してみませんか？

SAT

みんなにせみナー

# miniセミナースケジュール

2023年は多くの方にご参加いただきありがとうございました。  
動きはじめたminiセミナー2024年もよろしくおねがいいたします！

基本/オンライン (zoom)開催/参加費2000円 (税込)

※日程や時間帯が変更になる場合がございますので、ご了承ください。

お申し込みの際は、ご確認の上、お申し込みいただきますようお願いいたします。

## 2024年

3月7日 (木) 10時~12時 講師 宗像恒次  
「ヘルスカウンセリング学会やSAT法への思い」

3月31日 (日) 10時~12時 講師 石田妙美  
「レジリエンス力をUP させる体験講座」

4月27日 (土) 10時~12時 講師 中嶋一恵  
「発達にともなうことでの悩みはありませんか」

5月18日 (土) 14時~16時 講師 比護美由紀  
「『障害児』を育てる力を生み出すSAT療法」

6月2日 (日) 10時~12時 講師 西川範彦  
「統合医療の中でのSAT療法の役割について」

6月30日 (日) 10時~12時 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」

7月予定 19時~21時 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』」

※セミナー内容詳細につきましては、すこしずつ、ご紹介させていただきます。