

① 学会からのお知らせ

1. 資格更新のご連絡・資格証の発行に関するお詫びと今後について

資格更新のご連絡・資格証の発行に関する件で、学会のPCを新しくしたことに伴い会員システムの変更を行ったことにより、資格更新についてのお知らせや更新証の発行が出来ない状態が続き、皆様に大変ご迷惑をおかけいたしましたこと、お詫び申し上げます。この度PC状況が整いましたので、資格更新された方に対して新資格証を発行し順次お送りさせていただきます。

資格更新のご連絡につきましては、これまで紙面でのご連絡をさせていただいておりましたが、郵送料やその他のコスト面の高騰などの諸事情に伴い、今後は紙面でのご連絡を控えさせていただきたいと思っております。資格更新の時期などにつきましては、ご自身で把握していただきますようお願いいたします。資格更新のご連絡につきましては、今後検討し方法などが決定いたしましたら、HPなどにてお知らせするようにいたします。何卒ご理解いただきますよう、よろしくお願いいたします。

2. 第31回ヘルスカウンセリング学会大会にご参加いただき、感謝いたします。

実行委員長のご挨拶をHPに掲載されていますので、是非ご覧ください。
今後、アンケート結果やエクセレント賞のご挨拶など掲載をしてきますので、HPをご覧ください。

<http://www.healthcounseling.org>

3. 新たなミニセミナーを企画中

昨年度に実施したSATミニセミナーが好評のうちに終わりました。今年度もミニセミナー開催に向けて内容を検討中です。決定しましたらHPに掲載しますので、是非多くの方にご参加いただきたく思います。乞うご期待！！



②学会大会アンケートより

●満足度に関して

- ・災害支援の実際が、支援を行う側、支援される側両方が知れた。国際支援活動の具体的な部分が聞けたのも良かった。
- ・心のケアをしていく者として、我が事として感じ考えることができた。被災された方々の体験をお聴きして、胸に詰まるものがあったし、逆に、勇気をいただいた気がしている。
- ・災害時の支援とはどんなものがあるのか、被災者に起こる反応など幅広く学ぶことができた。

●学会大会に参加しての気づきや感想

- ・もっと、多くの方に知ってもらい、セルフケアできる人が増えるとよいと感じた。
- ・Sat法の可能性を感じライフワークにしている方々の姿に触れることで、自分に何が出来るのか、考える機会をいただけた。Satで救える場所は無限にあると感じた。一歩踏み出していく勇気を得ることができ、ありがとうございます。
- ・今の時代に、今の日本が置かれている状況に応じたテーマで、本当に色々考えさせられたし、自分の生き方を問われた気がしている。今日一日一日を大切に生きていきたいと、改めて感じる事が出来た。
- ・少しずつ新しいことが実施され、変化しているなと感じた。

●全体を通して印象深かった点

- ・今回のテーマでもある災害の被災者に対するケアに関して、SAT療の果たせる役割は大きいと感じた。
- ・災害の現場第一線でどんな事が必要とされているのか、差し迫った時に何が大事なのか、知ることができた。
- ・益田さんと河合さんの講義が印象的だった。
- ・心理支援を前面に出しても受け入れられない。傾聴、コミュニケーションという言葉を入り口にすると受け入れられる。
- ・見る・きく・つなぐ・被災するとは日常の当然そうあるべきことから抗うことのできない大きな力で無理な別れを強いられる事ではないかと感じた。
- ・被災者の話を聞く態度など、カウンセリングの看板をおろして向き合う重要性について、改めて気づかされた。

●時間配分について

- ・適宜休憩もあり、集中して聞くのにちょうど良かった。
- ・時間が足りない方のお話もあった。
- ・濃い内容の話をテンポよく聞くことができた。また、各先生方の講演についてはじっくり聞くことができた。
- ・プログラム全体の時間から考えると妥当だと思った。





③ 温故知新 (10)

「行動嗜好自己カウンセリング法 & 感情の体験シート」

文責 矢島京子

温故知新では、これまで過去に行っていたSAT法の数々をご紹介してきました。一応今回が最後ということで、SAT法の基本中の基本である心の本質的欲求（ソウルの欲求とも言います）について触れたいと思います。

今回はちょっと変わった自己カウンセリング法をご紹介します。「行動嗜好自己カウンセリング法」は自己イメージ法をアレンジしたものです。現在の自分の楽しいことと嫌なことを書き出して、そんな自分を見てどのような気持ちを持つか、さらに感情・期待・心の本質的欲求を明確にします。2度自己イメージ法を用いて、今の自分の気持ちをはっきりさせていくことで、どうすれば良いかが見えてくる方法です。

最近のカウンセリングでは、心の本質的欲求の明確化は余りありませんので、明確化の練習にもなります。

心の本質的欲求の明確化は簡単なようで間違えやすいのです。例を挙げて説明しましょう。気がかりは「人の言うことが気になって、なかなか自信が持てない」、感情は「不安」、期待の内容（要求）は「私の発言を認めて欲しい」、心の本質的欲求は「認めてもらえたら自信が持てる・自己信頼欲求」というのは、合っているでしょうか？

「たら・れば」で自己信頼欲求や慈愛欲求に結びつくのは間違いです。認めてもらえたらという条件付です。条件なしの心の本質的欲求を探さなければいけません。簡単な探し方があります。「私の発言を認めて欲しい」という要求が、どの心の本質的欲求から発しているか？を探せば、正確な心の本質的欲求を見つけることができます。又、他者に対する怒りは、全て慈愛願望欲求であると覚えておくといいでしょう。さらに言うと依存心であるということも。

現在の問題解決コースで行っている「心の欲求に気づく心理カウンセリング法」では、「たら・れば」を使っていますので、区別して使えると良いですね。

もうひとつ間違いやすい心の本質的欲求は、慈愛願望欲求と慈愛欲求です。要求が「人に親切にしたい」「人を助けたい」といった場合、人によって心の本質的欲求が異なります。人に親切にしたり助けることで、「人から褒めて欲しい・認められたい」などがあると、慈愛願望欲求に基づいていると言えます。また、人に親切にしたり助ける自分だと、「自分を認めたり信じたりできる」場合は、自己信頼欲求に基づいています。また、自分のことはさておき多少の自己犠牲はあっても無条件に「相手に親切にしたり助ける自分」でありたいというのは、慈愛欲求に基づいていると言えます。

心の本質的欲求の正しい判断の仕方は、普段から気をつけていないと間違えることがありますので気をつけましょう。特に「救世主症候群」が強い方は、慈愛願望欲求が根底にあるということを認めたくないのも、カウンセリングをしていても全て慈愛欲求であるという返事しか返ってこないときがあります。カウンセラー側が、しっかり把握しておけばカウンセリングに支障はありません。執着気質を出してキッチリやると、追い詰める結果になりますので気をつけましょう。

今回は、2枚シートをつけてお届けしますので、是非チャレンジしてみてください。感情の体験シートは、1998年にセミナーで使用していました。事例も載せておきますので、参考になさってください。





③ 温故知新 (10)

「行動嗜好自己カウンセリング法」

① 今、楽しいことは何ですか？



	楽しいこと順位	実施頻度	満足度
1		%	低い 普通 高い
2		%	低い 普通 高い
3		%	低い 普通 高い
4		%	低い 普通 高い
5		%	低い 普通 高い

② 今、イヤなことは何ですか？



	イヤなこと順位	実施頻度	不満度
1		%	低い 普通 高い
2		%	低い 普通 高い
3		%	低い 普通 高い
4		%	低い 普通 高い
5		%	低い 普通 高い

③ 上の2つの表を見て、どんな感想を持たれますか？

感想	感情	期待・思い・願い	心の本質的欲求
----	----	----------	---------

④ ③のような感情を持っている自分は、どんな自分だと思えますか？

感想	感情	期待・思い・願い	心の本質的欲求
----	----	----------	---------

⑤ 何か気づいたことはありますか？これからどうするか、何か決断できたことはありますか？



③ 温故知新 (10)

感情の体験シート(事例入り)

(© 宗像恒次 1998 矢島京子 2000)

感情の明確化、隠れた要求の明確化、ソウルの明確化の事例です。同じ事柄であっても、人によって感情、要求(期待)、ソウルが異なります。①出来事の背後にある感情を明確にする(五つの感情群の中から選ぶ)。②その感情の隠れた要求を明確にする。感情というのは自分の心が感じているものです。本当は何を求めているかを、明らかにすることが大切。③ソウルも人により異なるので注意。

出来事・気持ち	感情	隠れた要求	ソウル
最近子どもが成長してきた	うれしい	{ 子の心がまっすぐ育つよう、親としていい関わりがしたい }	{ 見守りたい (愛) }
		慈愛欲求(心) 子が自分のことを受け入れてくれようとしてくれまいと、人がどう評価しようと、また自分がどうであろうと、無条件に	
最近子どもが成長してきた	うれしい	{ 子の心がまっすぐ育つよう、親としていい関わりがしたい }	{ 自分を信じたい (信) }
		自己信頼欲求(心) 人がなんと評価しようとも自分がやっていることに対して	
最近子どもが成長してきた	うれしい	{ 子の心がまっすぐ育つよう、親としていい関わりがしたい }	{ 人から認められたい (願) }
		慈愛願望欲求(心) 人からの評価に左右される。認められれば自信が持てる、認めてもらえないと自信が持てない	
最近子どもが成長してきた	うれしい	{ 手が離れれば自分の時間が持てる、自由な時間が欲しい }	{ 思い通りにしたい (願) }
最近子どもが成長してきた	さみしい	{ いつまでも可愛い子であって欲しい親として慕って欲しい }	{ 受け入れられたい (願) }
子どもが反抗ばかりする	怒り	{ 子どもなんだから親の言うことは聴くべき }	{ 尊重されたい (願) }
最近子どもの帰ってくる時間が遅い	心配・恐れ 自己否定	{ 何かあってからでは遅い。子どもがきちんと判断できるように育てたい }	{ 自分で自分を認めたい (信) }
同居している姑の顔を見ると気分が悪い	ムカつく	{ たてのものを横にもしない。元気なんだから少しは家のことを手伝って欲しい }	{ わかってもらいたい (願) }



④世界の中のSAT（第4回・最終回）



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最終回の今回も、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を視聴して学んだことや、自分の経験も交えながら、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。

個人的には傾聴は大事な要素であると思う。私はイギリス在住で今年創立70年目ロンドン発祥のSamaritansという24時間年中無休の自殺防止無料電話相談サービスで現在見習いで傾聴をしている。70年も続き今なお電話は止まないという事は、傾聴して欲しいという人々が今も昔も多くあるという事だ。

この場を借りてお話ししたいのだが、このSamaritansに入るための面接日の直前の時期に私は過去のダークな出来事の記憶でかなりメンタル的に不安定であった。その時ちょうどフォローして下さっていた田中京子先生から「今の谷川さんだったら、これ10枚（20個）以上必要だと思うよ」と、SATの情動認知行動療法で自己セラピーを勧められた。それをやらない限り面接は通らないと直感した私は、結局23個行い、次の日面接に臨み奇的に合格した。面接で質問に次々と答えていく私に、なぜこんなに自信満々なのか・・・と客観視する自分がいたのを覚えている。何か情動認知行動療法をやりすぎて、自分の能力以上のものを手に入れてしまった感があり、これは「乱用危険」と張り紙をしたいくらいである。まあ色々な意味でとてもよい学びになるのでクビになるまで居座り続けるつもりであるが、SATの傾聴レッスンや勉強会で練習もしていたからこそ、かなり苦手意識があった英語での電話で傾聴できているのであり、本当にSATと関わって下さる皆様のお蔭である。

今までの流れから考えると、グリーフを共にして人々がつながっていったように（第3話参照）、人は傾聴されること自体で「人とのつながり」が持て、その中で共感されることにより他者（＝哺乳類）と「安全である感覚」が得られる（第1話参照）、という見方もできるのではないか。「安全である感覚」を得ることは前述のボトムアップアプローチ（第1話参照）のトラウマ療法で大前提であり、そういう意味でもトラウマ療法の入り口としての傾聴、という立場も全くアリなことなのではと思う。70年間Samaritansの利用が止まないのは人々が傾聴を欲しているのと同時に、国のメンタルヘルスケアサービスに問題があるのかもしれない。私がメンタルを病んだ時も、かかりつけ医から紹介されたサービスは認知行動療法であった。役に立たなかったわけでないが、不十分であった。イギリスの医療費は無料なので仕方がないのかもしれないが、こんなに色々な効果的なトラウマ療法や他のセラピーがある昨今、何故もっと公のヘルスケアシステムに普及しないのか。

これについてハンガリー出身カナダ人の医者で、ストレス、依存症や幼少期トラウマ等に詳しく Bio-psychosocial（生物心理社会モデル）の視点を重要視するDr. Gabor MatéとDr. Aimieの対談での話が参考になるかもしれない。因みに生物心理社会モデルとは、人間の問題に対して生物的、心理的、社会的観点から多面的にアセスメントや介入を行おうとする枠組みのことを指す、とされる。Dr. Aimieから、心理的、社会的な問題が人々の病気と密接に関係があるという研究が長年幅広くされているのに、なぜ医療の現場で普及し活用されないのか、という問いに対しDr. Matéは、その理由について「1つ目は、医学信念は社会信念に影響されており、西洋社会では長い間心と体は分離しているという信念に

④世界の中のSAT (前頁のつづき)

基づいており、医学もそれを採用している」「2つ目は医学生に、トラウマについての授業が含まれていないので、医者がトラウマの概念も理解していないことが多い」「3つ目は医者が扱う研究費の出所=製薬会社；誰が研究から利益を得るか、ということ」と、3つの妨げ要因を述べる。現に、つい4年前にDr. Matéの友人でハーバードのDrから、「心身一体型の医療について話すと出世に響く」と聞いたという。

SAT開発者の宗像先生も生物心理社会モデル的な視点を長年主張されているが、日本の医療も西洋医学に準じたところも多いと思うので、現在も状況も似たようなものであろうか。向かい風に負けずにSAT療法も広く普及されていって欲しいなあ。

全4回にわたって世界で活躍する方々のトラウマ療法に関するお話等をSAT療法と比べながら見てきた。キーワードを始めからざっとおさらいすると、光セラピー、身体への介入と「安全である感覚」、ボトムアップアプローチ、自分の中の異なった性格を持つ存在との統合とあるがままの自分、記憶と身体感覚、気質論、トラウマの世代間伝達、集団トラウマヒーリング、右脳・つながり・社交性・レジリエンス、傾聴、生物心理社会モデルの視点、であった。これら全ての要素がSATに含まれていて、改めてSATの多機能性に驚いた。

そういえばSATを私に紹介して下さったルミ子さんが、他の療法に比べてSATについてこんなコメントをされていたのを思い出す。「SATは幕の内弁当。なんでもバランスよく入っててそれだけで完結してるの。確かに！なんてドンピシャな喩えなんだろう。世界といっても今回の情報の範囲はあくまで私個人の目についた、欧米での主要そうところ一部であった。それが前提だが、SATは世界のトラウマ療法の最先端を走るグループの一員であることは間違いなさそうだ。この奥深いSATを学び始めちょうど3年経ったところで、まだまだ勉強不足の私です。皆様、記事についてご意見、ご感想、ご指摘あれば是非お願いします。

海外在住者という事ともあり、日本のGemであるSAT療法について外からの視点でも見てみたいと以前から考えていました。今回はまさにそれが実現でき、可能な範囲ですが世界のトラウマ療法とSATについて別の角度から広く学ぶことができたと感じています。そしてさらにそれを皆様とシェアできるという貴重な機会を与えて下さった矢島京子先生と長野真紀さんに大変感謝しております！遠くからですがこれからもこの素晴らしいSAT療法を皆様と共に学びを深めていきたいと思っています。そしてSATが必要とする多くの方々の人生に、様々な形で役立っていけるようにと心から願っています。

(2023年10月 谷川智子)



⑤ 学会員の声

●SATと息子●

息子が離婚調停の対応の不手際から、孫2人を妻側に連れていかれてから、意気消沈して、食欲も落ちて、体重が一気に減って自暴自棄になってしまっていて、どうなることかとお先真っ暗な状態だったが、どうすることもできずに困ってしまったが、親として何があっても見守る覚悟で、相談に乗って支え続けた。

気持ちの落ち込みは毎月の勉強会でセラピーを受けて解消し、一緒に落ち込むのを回避して、息子もどうにか話し合っ、今では、月1回孫と面会交流ができるようになった。孫も小学生と中学生になり、息子との面会を楽しみにして、いろいろイベントに出かけ、私もそのおこぼれに預かって、楽しく孫と会っている。つい最近も孫たちが習っている楽器の演奏会があり、そこでお誕生日を祝ってもらった。

コロナ前から足掛け4年長くかかったようであつという間の出来事で、人生どこでつまずくかわからないが、SATの教えにあるように、困難な時ほど、自分を成長させてくれるのだと身をもって知り、私のストレス耐性もまた一段と上がったと感じている。これからも末永くSATと付き合っていきたいと思う。
(T.Mさん)

●第31回学会大会に参加して●

今回は「災害レジリエンス支援—SATを活かして」とテーマがとても興味深かった。この頃、日本においても災害が頻発していて、いつ自分が災害に合うのではないかと不安になったりしています。また、本業の透析看護で、災害地へ派遣のチームのボランティアとして参加していきたいと考えていて、実際災害ボランティア参加者の話を聴き情報収集し、透析業務のお手伝いだけでなく、現場のスタッフや患者さんが、精神的に披露していることが分かりました。いざという時に、少しでも災害にあった人に何かしたい、看護師プラスSATカウンセラーとして何かできないかと考えていましたので、それぞれの発表内容がとても参考になりました。

SAT療法は、じっくり話を聴いてその人に合った技法を駆使して実施すればとても効果的なことは分かっています。でも、災害時は、多くの人にクイックにカウンセリングしなければならない状況なので、その方法を教えて頂きたいと思いました。また、現地に参加し悲惨な状況を見て、自分自身がトラウマを抱えることがあると聴きました。そのような場合にすぐ生かせる、自己カウンセリングの方法を教えて頂きたいとも思いました。
(青木栄子さん)

＊ 編集後記 ＊

◆夫の身体に色々起きて、病院通いを強いられたあつという間の1年。来年はもっと自分の為の時間を増やして楽しみたいな！（矢島）

◆元旦の令和6年能登半島地震、そして南海トラフ巨大地震注意の発令は、いつもの生活に防災という新たな染料を浸透させて、いつもよりキリリとし、いつもより生き方を見つめた年（めめ）

◆今回のPiaもメンバー3人多忙の合間を縫ってベストタイミングで連携プレイ！このいい感じが組織マネジメントの大事な要素かな（Maki）

Happy
New Year
2025

2025が皆さまにとって
良い年でありますように♡

■メルマガ「びあ」編集発行■

めるまががかり（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