

ヘルスカウンセリング学会からのお知らせ

第32回

ヘルスカウンセリング学会大会について

2025年9月27日（土）・28日（日）

ZoomによるONLINE開催

大会テーマ：

仮「才能ある個性をどう活かすか」

—神経発達症（発達しょうがい）ではなく、個人の特性であり個性です

発達しょうがいに目を向けて、色々な場で活躍なさっている方々から現場の声をお伝えいただけるよう、講演やシンポジウムを検討中です。

口頭発表者募集中！【×切5月15日】

テーマと抄録を学会宛にメールでご提出ください。詳しくは学会ホームページをご覧ください。

info@healthcounseling.org

<http://www.healthcounseling.org/>

今年もミニセミナー開催を予定！

昨年行ったミニセミナーは、多くの方にご参加いただきました。心より感謝申し上げます。

本年も、皆様に楽しんで参加していただけるようなテーマで、ヘルスカウンセリングについて、SAT療法について身近に感じていただける内容をお届けできたらと考えております。どうぞご期待ください。

春号のもくじ

学会からのお知らせ
SATの基本を振り返る
理事会だより
最近どうしてる？
編集後記

NEW!
NEW!
NEW!

公認資格研修の変更について

ヘルスカウンセリング学会公認資格研修の内容が変更になります。

SATカウンセラー・セラピスト研修の内容が変更になり、これまでより各資格にチャレンジしやすくなります。

時期：2025年10月以降

初級研修：

（初級問題解決コース、初級自己成長コース、初級資格チャレンジコース）

中・上級研修：

（中・上級自己成長コース、中・上級行動変容コース、初・中・上級資格チャレンジコース）

初級の方が資格を取りやすいよう、集中的に学習できるようになります。

SATコーチャー&グループカウンセラー研修の方の変更はありません。

各種研修についての情報は

株式会社SDS/SAT療法センター

047-711-0069 info@kksds.com

受付：平日火・水・金曜日10～15時（月・木曜・祝日を除く）

<http://www.kksds.com>





SAT心理療法について

ヘルスカウンセリング学会長 筑波大学名誉教授 宗像恒次

SAT心理療法は、構造化（Structured）された方法でひらめき力、連想力、直感力(Association)を用いて自らの健康課題に気づき、自らそれを解決できるヘルスレジリエンスを促す療法（Technique）で、ストレス問題の自己解決を提供するものです。

SAT療法は、内観療法、森田療法とともに日本で生まれた3大心理療法といわれますが、考え方や生き方を変えるだけではなく、SAT療法は遺伝子発現に対してエピジェネティックに応答する科学的検証を行う実証主義的な特徴のある療法（チェックリストや血液検査やMRI/CT画像や遺伝子発現に表れる特徴）です。またSAT療法は、意識で自らの健康課題を自ら乗り越え力を高める方法だけではなく、意識ではコントロール出来ない無意識を自らコントロールできるように促します。

SATにおいて無意識については、身体感覚（感情が身体信号となった情動としての身体違和感や身体良好感）に注目する情動認知行動療法シートで、自律的に身体感覚がさまざまなイメージ法(光イメージ、顔イメージ、光景イメージ)を用いて、身体違和感から身体良好感にかえるので、乗り越え力の高いパーソナリティである本来のあるがままの自己実現を促すものです。

SAT療法は何をしようとしているのかというと、それは健康課題を乗り越える（健康レジリエンス）を高める力をつけようとしています。あらゆる健康問題は、ストレスから生み出される面があります。ストレスは、人として命を守るために、細胞や臓器を持つことから生じる身体的欲求とともに、愛されたいという精神的欲求(スピリチュアルな欲求)や、自分の立場を守りたいという社会的欲求を持っていますが、ストレスはそれらの欲求を充足できる見通しが持てないことで生じます。

NEW!

SATの基本を振り返る

学会員の方々にはおなじみのSAT心理療法ですが、今回、ヘルスカウンセリング学会会長宗像恒次先生にSAT療法の基本から振り返っていただくシリーズをお願いしました。

さまざまなシーンで、「あ、そうだった」という気づきがあらたに生まれるかもしれませんね。

宗像恒次プロフィール

1948年 豊中市生
保健学博士（東京大学医学系研究科）

国立精神・神経センター精神保健研究所研究室長

インド・マドライカマラジュ大学客員教授
ハーバード大学医学部客員研究員
筑波大学大学院教授フロンティア医科学専攻
筑波大学大学院教授ヒューマン・ケア科学専攻長

世界保健機構（WHO）
薬物依存局顧問・エイズ世界対策局顧問

Albert Nelson Marquis
Lifetime Achievement Award、
USA、2018、2019他 多数
「SAT法を学ぶ」（金子書房2007）
他著書多数

現在
筑波大学名誉教授、SAT開発者
筑波大学発ベンチャー（株）SDS CEO
SAT情動認知行動療法研究所長、
NPO法人ヘルスカウンセリング学会会長

学会ホームページについて <http://www.healthcounseling.org/>

ヘルスカウンセリング学会のホームページには、学会の公式情報や学会大会のお知らせ、研修スケジュールなどが掲載されています。
学会員専用のコーナーからは各種資料のダウンロードも。

ときどき
チェックしてみてね

学会大会テーマが決まるまで

NPO法人ヘルスカウンセリング学会理事長 南雲陽子

理事会はほぼ1ヶ月に1回行われます。昔はリアルで市川に集まっていたので、遠隔地在住の理事は上京して夜の会議に参加、1泊して翌日の仕事に間に合うように帰る必要がありました。今は全てオンラインですので、居住地を問わず自宅から参加できます。随分楽になりました。

さて、理事会の主な仕事は学会大会の企画運営と「ヘルスカウンセリング学会」というNPOの舵取りです。中でも気合が入るのは（入れざるを得ないのは？）学会大会の企画運営です。今回はその中でも「学会テーマがどうやって決まるか」をレポートします。

大会のテーマを何にするか、これが企画の一番肝心なところです。それによって特別公演やシンポジウムの内容が決まるわけですから。早ければ12月ごろから理事みんなでわいわいがやがやとブレインストーミングです。会員の皆さんが興味がありそうなもの、同時にSATを全く知らない人にも「あれ？これ面白いかも…ちょっと参加してみようかな？」と思ってもらえるもの。

タイミングも重要です。例えばコロナの問題を取り上げようと思っても、あまり早すぎて何もわからない、できない時期では特別公演もシンポジウムも組めません。反対に遅すぎてすっかり下火になってからでは皆さんの興味をそそりません。

なんだかんだと話が広がるので、1回の理事会で決まることはまずありません。仮テーマが決まるまでも2回、3回の理事会が必要です。さらにその文言は発表締め切りギリギリまで練り上げます。

例えば去年は「災害支援にSATをどのように活かしていくか」という仮テーマが決まった後に「もう少しインパクトが欲しいね」「ただ災害支援じゃ他の支援との違いが判らないね」「災害レジリエンスってというのは？SATらしくない？」などなど(詳細は忘れましたが…)のブレインストーミングの結果が、あの「災害レジリエンス支援—SATを活かして」になったわけです。今年の学会テーマも、最終決定まで多分これから何度も話し合うことでしょう。是非今年のテーマにもご注目ください。

NEW! 理事会だより

ヘルスカウンセリング学会は、NPO法人という組織によって運営されています。学会？NPO？

ちょっとわかりづらいですね。そこでNPO法人の理事会の方々に、理事会ってどんなことやってるの、今の課題は？ 理事のお仕事やプライベートな近況などを「理事会だより」として書いていただくことにしました。

第1回は、NPO法人ヘルスカウンセリング学会理事長の南雲陽子氏による「学会大会のテーマが決まるまで」です。

過去の学会大会のテーマは？

過去5年間の学会大会のテーマをふりかえってみました。

2020：「今、求められるヘルスカウンセリング学会の役割と可能性」

2021：「心の危機を自らカウンセリングして、幸せになる時代」

2022：「SATという成長モデルが拓く共生社会」

2023：「ヘルスレジリエンスをめぐるSATパワー-自らの課題を解決し、健康な生き方へ」

2024：「災害レジリエンス支援-SATを活かして」

歴代テーマも記事のように理事会で決められてきたんですね。

縁の下の力持ちとしての理事長、副理事長、理事の方々のご尽力が伺えますね。

次回の「理事会だより」もどうぞおたのしみに！

NEW! 最近どうしてる？

会員の方からの投稿のコーナーです！ 最後に投稿先がありますので、あんなこと、こんなこと、いろいろ投稿よろしくお願いたします。お写真とコメントとかでもOKです！

「自分のこと・SATへの思い」

清水目 明子

SATの学びを始めて25年以上の私。1年前から母の骨折を機に両親の遠距離介護をしています。以前デイサービス勤務をしていましたが、「仕事と介護の両立」は難しいですよね。利用者様の家族の気持ちを今になり理解しました。本人の意向を聴く、これが一番大変です。

特に両親との関係。「一日も実家に留まれない」という私でしたが、3か月も実家に居て親を支援。そこで役立ったのはSATの情動認知行動療法。ストレスがかかったときには、その場から離れるのが一番ですが、それができないときには自分で黄金律を見て、表象を見てメッセージをもらう、これだけで心臓の鼓動がおさまります。そうすると孤立感を克服できるからです。その後きょうだいに愚痴を聞いてもらう、勉強会仲間に聴いてもらうなどして援助を求めることができました。

介護は完璧にはできないので「無理なものは無理」「他の支援を探す」「本人の意向を待つ」「なるようになる」こんな言葉で、1年が経過。とにかく「自分を大切にしながら愉しく介護を続ける」のが私の目標です。これからもSATに頼っていきます。今後もよろしくお願いたします。

用語の解説

黄金律とは

自分が見てほっとできて、ストレス感を軽減させる**光イメージ**や顔のイメージ（**代理顔表象**）。ひとりひとりのオリジナルの組み合わせを研修しながら作っていきます。いつでも見られるようにしておくとう便利！

光イメージとは

見ると、ストレスで緊張した身体の細胞をリラックスさせ、周りへの感じ方や見方を変えることができる**光のイメージ**です。



代理顔表象とは

見ることで、情動の座といわれる脳の扁桃体興奮を抑えることができ、ストレス感を軽減し、感じ方を楽にできる**顔のイメージ**です。



情動認知行動療法とは

セルフセラピーにもうってつけ。感じ方を変え行動を変える**イメージ療法**のひとつ。研修でゆったりセラピストと最初は一緒にやって、あとは、ひとりでできるもん！

Pia に投稿してみませんか？

会員の方々の近況報告など、投稿いつでも募集中です！
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たします。
kyoko-kodomonokokoro@nifty.com

お写真とコメント
なども大歓迎！

NEW! 最近どうしてる？

「チェアスケート！初挑戦」

待鳥 伊久子

みなさん、こんにちは！待鳥伊久子です。
私は循環気質、新奇気質、不安気質が高め。
そんな私が今回挑戦したのは、「チェアスケート」。
氷の上を滑るなんて、一体どうなるの？ドキドキとワクワクが入り混じる体験でした。
以前、メルマガ「ぴあ」No.9にも書かせていただきましたが、私は生まれつき骨形成不全症という病気があり、車椅子で生活しています。
普段は、自宅からパソコンを使って、分身ロボット「OriHime」を遠隔操作し、日本橋の分身ロボットカフェ等で接客などの仕事をしています。
「チェアスケート」とは、車椅子やストレッチャーに乗ったまま氷の上を滑ることができるインクルーシブスポーツです。
一緒に仕事をしている同僚が普及活動に尽力しており、私も数年前にその存在を知りました。
昨年12月、関東でチェアスケートのイベントが開催されると聞き、「これはチャンス！」と思い切って参加を決意しました。

ただ、正直なところ、最初は少し怖かったです。
氷の上で車椅子はどう動くのか？ひっくり返ったりしない？本当に滑れるの？
不安がてんこ盛りでした。そこで夫にもお願いし、一緒に参加することにしました。
普段、私が何かアクティビティに挑戦するときは、必ず誰かのサポートが、必要になります。
しかし、チェアスケートでは、逆に私がサポート役にもなれるのです。
初心者や久しぶりにスケートをする人は、私の車椅子につかまることで、転ばずに滑ることができます。中学生以来、何十年ぶりにスケート靴を履いた夫。最初はまるで、生まれたての小鹿のように、足がプルプル震えていましたが、少しずつ感覚を取り戻し、一緒に氷の上を滑ることができました。
「ちょっと怖いけど、楽しい！」そんな気持ちが湧き上がりました。
さらに、分身ロボット「OriHime」を使い、遠く離れた仲間も、一緒にスケートを楽しむことができました。
福岡や富山の病院からOriHimeで「参加」した仲間たち。一緒に風を感じながら滑る体験を、共有できたことは、何にも代えがたい感動でした。周りを見渡すと、車椅子やストレッチャーに乗った子どもたちが、家族や友達と楽しそうに滑っています。その姿を見て、私もとても嬉しい気持ちになりました。
→次ページへつづく

NEW! 最近どうしてる？

「チェアスケート！初挑戦」(つづき)

→先日、資格更新のための研修で、問題行動変容法の小学生当時の問題で、スケートにまつわるエピソードが、想起されました。

私が小学生の頃、スケートブームが到来。
友達が近くのスケート場に行った話をしてくれました。私もやってみたいと思いましたが、すぐに「車椅子では無理かな」と諦めていました。

そんなある日、仲よしグループの友達と話していたときのこと。
「みんなでスケートに行ったときにさあー」
何気なく言った友達の言葉に、私はポカン。
周りの友達が一瞬凍りつき、顔を見合わせていました。
その瞬間、すべてを察しました。
私に内緒でスケートに行き、そのことを忘れて、うっかり話してしまったのです。
あの沈黙、気まずい空気…とてもショックでした。

でも、代理顔表象のキメラと協力し合う私は、明るく、元気、自信がある、おおらか、穏やかな性格に変容後は、
「私も行ってみたいな～！今度は誘ってね！」と言って、その後、いろいろなところに一緒に行く行動に変わります。

研修後、私はふと考えました。「きっと友達も、心苦しかったらうな…」
そして、小学生の私と友達が一緒にスケート場で滑っている映像をイメージし、
「40年後、あなたは本当に氷の上を滑れるよ。たくさんの仲間と一緒に、風を感じながら笑っているよ。」と語りかけながら、一段とあたたかい気持ちになりました。

今、私たちが「できない」と思い込んでいることも、きっと、工夫次第でできることが、たくさんあるに違いありません。

「できないことは価値になる」
分身ロボットを開発した、吉藤オリィ氏（オリィ研究所所長）の言葉です。
できないことこそ、それをできるようにすることで、多くの人の役に立てる。
これからも新しいことに挑戦しながら、できないことを価値にしていきたいです。



NEW! 最近どうしてる？

「私、エッセー書いてみました」

宗像塾生・SOM勉強会所属 ままんゆきこ

私は昨年人生初のエッセーを上梓した。本屋さんで並ぶ自分の本を見て不思議な感覚におそわれた。別の自分を見ているようだった。エッセーを書くということは自分の半生を振り返り、これからの人生を生きていくために必要な作業だった。母の影響で本を読むのが好きだった私は、いつか本を書いてみたいという淡い夢を幼い頃から抱いていた。書きたい思いが心を満たし、書こうと決心したのはきっかけがあった。一昨年ある出版社のエッセー募集に応募した際、企画担当のNさんの目に留まったらしかった。一度話をしたいというメールをもらっていた。彼がたまたま大学の後輩であったこともあり、本の出版が具体化していくこととなった。私はつれあいの卒婚を決心し、そこにいたるまでの自分の思い、半生を書き残したい、素直にそう思っていた。また、作家になりたい夢を抱いていた母の供養になるかなという思いもあった。

原稿執筆が始まった。アドバイザーの助言を受け、本の構成や使う言葉の選択、差別や偏見に繋がらないかを何度も点検した。固有名詞や個人の発言に関する記述は、私が責任を負うというものだった。原稿が出来上がると校正に回され、編集者とのやりとりでさらに細部の点検が実施された。表紙は私が撮った海の写真を使うことにしていた。デザイナーがその中から選び、素敵な表紙が出来上がり本は完成した。貴重な体験だった。本はこうやって出版されるのかを身をもって学んだ。出来上がった本は、献本という形で新聞社や縁のある図書館に送付した。身内の何人かと親しい知人、友人にも送った。嬉しかったことは友人達が面白がってくれたこと、「元気をもらえた」というコメントをくれたことだ。ある大手新聞社の記事にもなった。人生は面白い、何があるかわからない。

めるまががかりより

会員の方々の近況報告など、投稿いつでも募集中です！

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。写真+コメント、コラム連載、などなど。長くなっちゃったもOK、連載にできます。

ご連絡は矢島京子までお願いします。kyoko-kodomonokokoro@nifty.com HPやSNSでオープンになりますので、載せたくない個人情報にはご注意ください。【めるまががかり】矢島・長野・萩

「ぴあ」のつくりかた

お仲間通信「ぴあ」は、現在3名で作っています。

年間4回発行しているのですが、LINEやメールでやりとりして、時間が取れる人、ここだけやるね、とかフレキシブルな対応で各自の都合に合わせて作成しています。

今は、canvaというデザインツールを使っています。よかったら、めるまががかり、もやってみませんか？

編集後記



この春は花が一斉に咲いてしまった。若い頃雪柳が好きで、あの儂さに自分を重ねたものだった。歳を重ねた今、何の花がわたしなんだろう。アスファルトから芽を出している、踏まれてもへたれない路端のヨモギかなあ。(やじま)

宗像先生の「全肯定でいいんだよ」という言葉に支えられて〇十年！

やっと自分も「I'm OK, You're OK」に近づいてきたかなと感じながら、出会うクライアント様と向き合う日々感謝。先生の連載が再開されてとてもうれしい春！（Maki）



歩いていたら、足元に白い花のようなものがありました。知らないものをみるとつい分類したりしがちですが、白い花のようなものでもいいな（めめ）