



ヘルスカウンセリング学会お仲間通信



メルマガぴあ VOL21.

AutumnWinter秋冬号

① 学会からのお知らせ

学会ホームページ <http://www.healthcounseling.org/index.html>

* 2025年9月に行われました**第32回学会大会のアンケート結果**は、学会ホームページに掲載されています。是非ご覧ください。

* **第33回ヘルスカウンセリング学会大会**は、
2026年9月26日（土）・27日（日）に
オンライン開催の予定です。

* **学会事務局は、引っ越しをいたしました。**

【新事務所】

- ・住所：〒273-0124千葉県鎌ヶ谷市中央1丁目14-40
新鎌ヶ谷駅より徒歩11分（行き方は事務局にお問い合わせください）
- ・電話番号：047-440-8725

* **ミニセミナー**について

1. **2026年1月より**、ミニセミナーを開始いたします。内容や日程についての詳細はホームページに順次掲載いたしますのでご覧ください。
2. **ミニセミナーの講師を募集**いたします。
SATに関することやご自身の体験など、皆様に伝えてみませんか。
講師料をお支払いすることはできませんが、講師をしてくださった特典として、講師をしてくださった後のミニセミナーへの参加を無料とさせていただきます。
興味のある方は、学会事務局までご連絡ください。
どうぞよろしくお願いいたします。





② ヒトが持っている三つの脳と欲求

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

さて今回は、SAT法を実施する上で大切な知識、脳の構造についてお伝えする。
脳は脳幹（魚類・両生類・爬虫類脳）・辺縁脳（哺乳類脳）・新皮質脳（霊長類脳）の、三層構造になっている。これは進化の過程での脳をすべて持っていることになる。

脳幹は中枢神経系を構成する器官集合体の一つで、延髄・橋・中脳・間脳から成り立っている。脳幹は生命維持機能（食欲・睡眠欲・種族保存）をつかさどっていて、反応としては安心感や攻撃・逃走となる。例えば爬虫類であるワニを捕獲しようとする、大きな口を開けて向かってくるか、あるいはダークと逃げる行動をすることは皆さんもご存知でしょう。この反応は脳幹を持っている人にも生じる。

脳幹部の橋にある青斑核はノルアドレナリンの製造工場であり、ストレスがあると青斑核からノルアドレナリンが放出され脳にばらまかれる。また橋にはセロトニンの製造工場である縫線核もある。中脳には腹側被蓋がありドーパミンの製造工場があり、腹側被蓋から放出されたドーパミンが側坐核に伝えられて初めて「やった～」とか満足・快感といった、情動反応が起きる。黒質からもドーパミンが出るが、こちらは運動に関連しており、放出されたドーパミンが線条体に届くと運動が機能するが、放出されなくなるとパーキンソン病につながる。

次にあるのが辺縁脳で、哺乳類脳である辺縁脳は感情を支配する部位である。辺縁脳には、視床下部・海馬・扁桃核・帯状回などが位置しており、快感やスキンシップを求める。海馬は短期記憶や長期記憶などを保存し、3歳ごろからの記憶（顕在記憶）は海馬に保存される。扁桃核は胎内（5～8週で辺縁脳が形成）から約3歳までのマイナス感情を記憶（潜在記憶）しており、記憶したときと同じ状況になると、フラッシュバックして嫌な記憶をよみがえらせる。

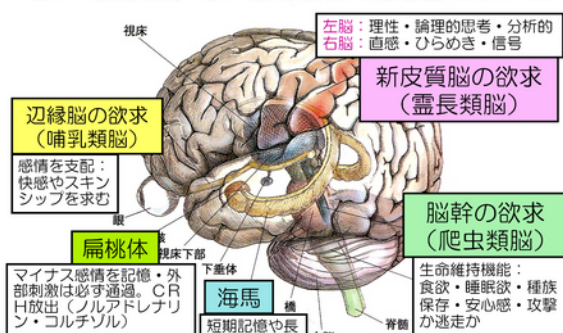
一番上層に位置している霊長類脳である新皮質脳は、右脳と左脳に分かれている。右脳は、ひらめき脳と言われ、表情、身体の動き、言葉音声などにある感情を読み取る直感的思考、視覚・音・空間・感情などによるイメージ思考、心身の状態、感情という内的世界への注意、直感的・全体的思考、同時的・並列的処理を得意とする脳である。左脳は話す・書く・言葉の論理的思考、理論的・分析的思考、決まりごと・仕事・時間などの外的世界への注意、連続的・直列的処理をする。普段の思考はほぼ左脳で行っている。SATでは、ひらめき脳である右脳を重視していて、カウンセリング・セラピーの中でクライアントが答える答えは、左脳での答えでなく、これまでになかった答えを右脳で閃いてもらう。右脳と左脳をつないでいるのが脳梁で、右脳で閃いた答えを左脳の前頭葉に伝え、実行するための役目を果たしている。因みに脳梁は1歳くらいからでき始め、女性の方がちょっとだけ大きいという説がある。

また、左脳前頭前野は、思考によって扁桃核の情動発現を抑制するため、思考で妄想的になるか、あるいは感情認知困難になる。つまりストレスを感じなくさせる左脳アプローチと言える。左脳前頭前野の損傷研究では、その損傷で悲観的になるという報告がなされている。また、問題解決脳である右脳は、扁桃核の情動発現を感じ、情緒不安定になるが、SAT法などで穏やかになればひらめきで問題解決ができる。つまりストレスを感じ問題解決する右脳アプローチが重要視される。右脳前頭前野の損傷研究では、その損傷で楽観的になることが報告されている。

如何に右脳でひらめき、問題解決をしていくことが重要であるか、ご理解いただけたでしょうか。

ヒトの三つの脳と欲求

ヒト（霊長類）は、進化過程の脳を全て持っている



魚類・両生類・爬虫類脳の欲求一脳幹

- ・延髄一呼吸、血圧、心拍、咀嚼の生命維持の中核
- ・橋
青斑核（ノルアドレナリン製造工場）、縫線核（セロトニン製造工場）
- ・中脳一腹側被蓋、黒質（ドーパミン製造工場）
- ・網様体一脳の活動水準（意識水準）の中核

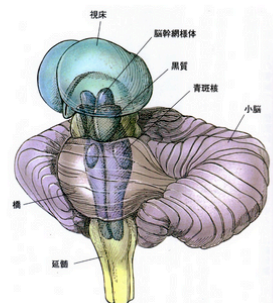


図8・5 情動に役割をもつ脳幹の構造。黒質由来のドーパミン作動性ニューロンの神経線維や、青斑核由来のノルアドレナリン作動性ニューロンの神経線維は、脳幹をとおる前脳全体に投射しています。これらと種々のニューロン群と、他の何種類かのニューロン群が、網様体賦活系を構成します。



③ 第32回ヘルスカウンセリング学会大会 ～アンケート結果～

去る9月27日28日に行われました、学会大会のアンケート結果の抜粋です。

《評価した理由について》

- SATに触れることで自分の課題に気付かされる体験をして、やっぱりSATはいいなあと、つくづくそう思った。
- 時代に即したIT関係とコラボした取り組みとか、ゲーム業界に提案してみたなど、進展したものも見たかったです。
- いろいろな立場の方が生の体験を伝えてくださったこと、皆さまその環境でどうするのがいいかいろんなことを考えてらっしゃる姿に感動でした。
- 講演やシンポジウムで各先生方の経験や活動を伺い、社会全体に変化が起きていると実感できた。これからの方向性が見えた。

《全体を通して特に印象深かった点について》

- 失敗を糧にしたと語れる社会が人を育てるという言葉が印象に残りました。そのほかの発表でも病気や難しい状況が人の心の豊かさを拓く契機となること、そのための頼れるツールとしてのSATがあることを再確認することができました。
- 神経発達症の理解が広がってきても教育現場がまだまだ人員不足で指導に至っていない、支援に至っていないケースが多いことに驚きました。教育現場と社会が足並み揃うような活動がヘルスカウンセリングでできないものかと思いました。
- フィーリングアーツで涙が沢山溢れてきたことも印象に残りましたが、2日間のシンポジウムそれぞれが印象に残りました。シンポジウム1では、発達しょうがいの子をもつ母として、また保育園での勤務経験を思い出しながら保育園の職員の目線で考えたりと、色んな思いが溢れました。シンポジウム2では、様々なライフステージでの支援を知ることができ、わが子の将来の不安が解消されていきました。たくさんの情報をいただきました。

《今後の大会のテーマや演題についての希望》

- 死生観や終末期ケアを取り上げるのはいかがでしょう？ 病と死を怖れるよりも生かされた生命を活かすことで生命の連続性を感じ、病や障害があっても人生の最期の瞬間まで健康の主体者として幸せに暮らすことがSATの活用で叶うような気がしています。
- ひきこもりを理解するやその支援について。元当事者のお話もお伺いしたいです。
- オリイ姫開発者の吉藤健太郎さんのお話を聞いてみたいです。カウンセリングルームへ行かなくても、オリイ姫で対応できそうな感じがするんです。
- あきらめや恐怖、依存などの人間の心や行動について理解を深めたい。



④ 理事会便り

学会大会てんやわんや その1

学会理事長 南雲陽子

2025年の学会大会はいかがだったでしょうか？

「才能ある個性をどう活かすかー神経発達症（発達しょうがい）ではなく個人の特性」ちょっと長いテーマですが、一般に「しょうがい」と捉えられているものを「個人の特性」と捉え、そのあるがままをどう活かしてその人と周囲の幸せにつなげるか、といういかにもSATらしいテーマではなかったかと自負しています。

このテーマに落ち着くまでも、理事会だよりの第1回でお伝えしたような侃々諤々の議論があったわけですが、テーマが決まった後もそうスムーズに進むわけはありません。山のような準備作業が待っています。

まずは講演をどうするか。基調講演は決まっているとしても、外部講師による講演はどうする？やるかやらないか、やるなら何回？シンポジウムはどうする？時間的に可能？…様々な方向から議論します。結局今年は基調講演以外に講演2回、シンポジウム2回と決まりました。どんな内容が聞きたい？講師はどなたに？フィーリングアーツの**北村義博先生**はもともと宗像先生と繋がりのある方でもあり、「いつでもやりますよ」と言っていたいていましたのであっさり決まりました。

残る一つはどうする？議論の中で「SATの独自性を示すのならば、比較として一般的な神経発達症（発達しょうがい）の診断基準や治療・対応がどうなのか、を基礎知識として知っておく必要があるのではないか？」「たしかに。学会は専門家集団ではないから、よく知らない人も多いはず」「それなら誰が適任？」「臨床家が良いと思う」こんな議論をもとにいろいろと検索して浮かんできたのが、昭和医科大学の**岩波明先生**でした。しかし理事の誰1人として岩波先生との繋がりはもちろん、お会いしたことがある人さえいません。しかも先生は臨床の第一線で活躍されている超多忙な方、スケジュールが空いているだろうか？こんなマイナーな学会で、安い謝金で引き受けていただけるのだろうか？…心配は尽きませんが、ここはもう「当たって砕けろ」です。何かの記事にあった先生のメールアドレスに直接お願いのメールを送ってみます。結果、岩波先生からは「日曜日ならばOKですよ」というありがたいお返事が…理事一同「やったぜ！！」でした。

余談ですが、このところ毎年「突撃メール」を担当してくださる理事は、OKをいただく確率がほぼ100%という凄腕の持ち主です。



フィーリングアーツ 北村義博先生
http://www.e-feelingarts.net/dwn_l.htm



昭和医科大学 特任教授 岩波明先生
<https://www.iwanaminet.com/>





⑤ 会員の声 (1)

たかがうどん、されどうどん

前之園由紀子



みなさんは麺類はお好きですか？うどん、そば、ラーメン、パスタ等。私の一押しはうどんです。なにせ九州の福岡で離乳食から始まった私のうどん歴は70年以上にもなる。横浜に転居して初めてうどんを注文した時の衝撃は今も忘れない。私の目の前に置かれたものは、黒い出汁の中に沈んでいる白い麺だった。それは私にとってカルチャーショックそのものだった。これはうどんではない。別の食べ物だと自分に言い聞かせ、何とか喉にすべりこませた。それ以来私は外食でうどんを注文することはない。自宅で昆布、いりこ（煮干し）あご（トビウオ）、鰹節で出汁をとり、淡口醤油、酒、みりん等で味付けし出汁を取り九州の味を再現した。時折、いきつけのうどん屋の味が無性に恋しくなる。讃岐うどんはあっても九州のうどんはない。麺が讃岐うどんみたいにこしはないが、もちもちした食感につるつるが加わり、独特な味わいになる。天かす、とろろ昆布、かまぼこ、博多ネギが家庭での定番。お店にいけばかきあげ、ごぼてん、丸天、海老天、肉、卵とじとメニューは多才。私のソウルフードだ。今でこそうどんよりもラーメン店が多いが、その当時福岡の飛行場（板付飛行場）を出ると国道の両サイドはずらっとうどん屋が並んでいたくらいだ。

コロナ以来帰省していなかったこともあり、今年10月、思いきって墓参りを兼ね帰省することにした。懐かしい身内や友人との再会は楽しかった。親友の一人が私のうどん好きを知っていて、地元の老舗のうどん屋に連れて行ってくれた。宗像大社（福岡にある由緒ある神社）の近くにある「英ちゃんうどん」という店。出汁がとにかく旨い！久々の本物の出汁だった。良質の昆布、いりこ、これまた特上の鰹節の香りが何とも言えなかった。大、大満足。その後計4店のうどん店に行った。道の駅のうどん屋もそれなりに美味しかった。だが、私をがっかりさせたのは、地元で有名だった某うどん店が大型チェーン店に買収され、味がガタ落ちになっていたことだ。関東に進出しているが、あれは本場の味ではない。地元のうどん通も「味が落ちた」と。あのうどんが九州のうどんの味だと関東の人に思われるのが、残念でならない。九州のうどんはもっと出汁に深みがあって、ほっとする美味しさなのだ。こんな文章を書いている私は本当にうどんばかだと思う。でも本当の九州のうどんの美味しさを皆さんに味わって欲しいと思う！





会員の声（２）

高校生バレーボールーに対し、気質と段階に応じた“寄り添い”～ 今年度最後の全国大会出場をかけた試合 ～ 感動をありがとう

佐藤真紀

SAT理論にであい20年以上になります。が、カウンセリング資格取得はほとんどせずに来てしまいました。

まず、少し個人的にしました活動のお話をさせてください。私はタイ式マッサージをメインに東京で仕事をしていました。仕事をしながら勉強を始め数年が過ぎたころ、東日本大震災が起きました。

そもそもマッサージの仕事をしたかったきっかけが祖母の最後の看病を通して命のはかなさを目のまえに、自分は、五体満足の状態なのに、なにをしているのか…と。

そのとき“ひらめいた”のが「ひとの役にたちながら人生を終えたい」とおもう、それまでのふらふら、ふわふわしたなにをしたらいのか…など彷徨った掴みどころがないような感覚や孤独感、虚無感、解離した自分から、芯が入ったような生き方へと変わりました。

というおもいでマッサージを始めましたので、震災が起きたときに「いまここでやらなくていつやる！」と思い、震災から半年後に実家がある福島市へと戻りました。

ここから今回のことへと通じてきますが、たったひとりで、自分でコンタクトしながらボランティア活動を開始し、「気質」にあったお声かけや傾聴をしながらマッサージをしていきました。

余談ですが、この時に出会った方々とは、今でも10数年が経ちますがお付き合いをさせていただいています。

怒りのまま当たってくる方には傾聴でゆっくり話を伺い、不安や悲しみが強く体が冷えている方には温かくされてください、とやんわりした励ましの言葉を。お子さんをかかえ自分がしっかりしなくては！と一生懸命力んでいらっしゃる方には、がんばってきましたね。と力みを開放することはもろさも出てきてしまいますがまずは、解離や我慢から解放できるようお声かけしてきました。こうして5年間で延べ1万人に触れてきました。

SATの気質の特性（脳内ホルモンの分泌）のまんま体に皮膚感、脂肪のつき方、筋肉の質、洋服の好み、髪型、食事の好みからくる体の張り感などにあらわれ、本当に勉強になりました。





会員の声（２・つづき）

例えば、粘着気質が怒りの感情を持つと、揚げ物を好み、顔の毛穴が開きやすく、顔色も黄ばみやすく、筋肉がパンパンになり、循環気質と執着が強いと逆流性食道炎に（実際医療機関で診断されている）、指の関節が腫れ関節リュウマチに。自閉気質の方は食事が単調になりやすく栄養状態の偏り、悲しみが強く自己憐憫がある方は食事よりも果物やケーキやチョコレートといった糖質を好みます。色が白く筋肉にしまりがなく、ぽちゃぽちゃした感じになります。ここに執着心が強いと糖質ストレスホルモンが結びつき、酸化した硬い体に。同じ体重オーバーでも脂肪と肌色を見れば、怒りをためているのか、悲しみをためているのか一目瞭然です。

怒りという感情のストレスホルモンが体のなかで酸化し悪玉コレステロール化しています。（こちらは定期健診の血液検査のデータで確認します）。自己憐憫が高い方は、同じ糖質でも果物を好み、もともと影響している脾臓と腎機能低下がみられます。

SAT理論をベースに多くの方々に触れた積み重ねを、今回スポーツ界でもボランティアしてきました。

昨年、一昨年はバレーボールプロリーグのVリーガーに、今年度は高校２校、それぞれ県優勝を目指し、県ベスト８以上の強豪校です。

例１．

セッターというボールを決める人にトス（ボールを上げること）のポジション
気質 循環高め、執着・不安あり。

循環が高めですので筋肉反応が早く、スピードがしやすい、集中力の持続が難しく、せっかちですので、プレイに“雑”さがしやすい。同じミスを何度も繰り返し、何度注意されても改善しがたい。

→丁寧に、ゆっくりボールをあげる。焦らない、慌てないようにアドバイス。スパイカーとのコンビが合いはじめ、私に対しての信頼関係も生まれ始める。その他のアドバイスをして次回へ。このような関わりを月に１度、５か月間続けました。毎月の再会で前回の課題を解決、ここは事柄のみの解決ではなく、従来の監督が指導というやや一方通行的なところから“共感と寄り添い”という本人の心の潜在意識の声を拾っていくことで、安心感や自己開示、本来の自分の行動（プレイ）へと成長したことで自信がつき、責任感やリーダーシップも増え、当初何度も同じことでの注意したことが減り、精度が上がっていききました。そうするとチームメイトとの信頼関係も改善し、勝つことが出来なかった相手に勝利することができるようになっていききました。





会員の声（２・つづき）

私がしたアドバイスの特徴は、あくまでもその子の遺伝子的気質反応や特徴、行動パターンにあわせたもので、テクニカルの指導ではありません。なのに、大きな改善と成長がみられました。

例２

レシーブ専門のポジション。進学のため３年生は２人のみ。キャプテン。
自閉・不安気質高め。やせ型。

２年生がエースポジションのため３年生でキャプテンではあるものの、声をかけられないでいた。

→ キャプテンにはキャプテンの優しさというよさがある。大きな声をだすだけがキャプテンではないよ。自分らしいキャプテンでいいとおもうよ。
と伝え帰りました。次に会った時、まだ手探りではありましたが、そこには迷いのない表情と動きがありました。大会予選は突破なりませんでした。最後のご挨拶に私にも全体で御礼の言葉を贈って下さりました。

「自分が人見知りだとわかってくださったり、マッサージだけではなくアドバイスしてくださったお陰で自分だけではなく、ほかの選手も最後やりきることができました。本当にありがとうございました。」とおっしゃってくださいました。私が伝えてきたことをどのように感じていたのか言葉を交わすことなくいきましたので、最後にこのようにいっていただき、私のほうが自分をこの場に置かせてもらえたくさんの学びと感動を頂戴できました。

まだまだたくさんの人数分の成長感動出来事がありますが、またどこかの機会にぜひご紹介したいです。

今回私はカウンセリングをしたわけではありません。しかし、SAT理論があるおかげさまで、わずか10～20分ほどの短いかかわりでも共感することで、こんなにも安心し、不安を恐れず無垢なやる気ある姿へと成長していきました。今後子どもがうまれてきてくれた奇跡のために人生の時間を過ごしていこうと思っています。

宗像先生ありがとうございます！！今後もお健やかに過ごして下さいように。





⑥学会卒業生からの寄稿（１）

今を愉しむ

愛知学院大学歯学部 村上多恵子

ヘルスカウンセリングに出会ったのは、宗像先生がアメリカでエイズ病棟の訪問と研修会を開催されると知った時、好奇心の強い私は参加に必要な研修を受講し参加しました。ヘルスカウンセリングに出会って、何と言っても役だったのが診療です。スーパーバイザーを持たない者にとって、心身医学系学会等で長く学んでもカウンセリング等の実践研修を受けてもなかなか医療現場で実践するのには躊躇いがありました。

それが構造化されたSATを実習体験することで急速に自信を持ってそれまで学んだ引き出しも活用できるようになりました。「感情表」は人生の宝物♥今も人生に生きています。小森さん、橋本さんとの研修は、心深く残っています。

そしてヘルスカウンセリング学会を通じて、人生の仲間たちに出会えたこと。真紀（長野）さんや恵子（山内）さんとの柔軟なBB（Beautiful Blossom笑）コンビはもちろん、SAYA（星野佐矢香さん）にも出会えた。SAYAは今我が退職後の社交ダンス人生を愉しむ上で欠くことのできない支援者・ヨガインストラクターです。人より遅い退職人生、世界一周のお船で社交ダンスに出会ったBaBaのダンスをどうしたら膝や腰に負担をかけないで美しく踊れるか？探求中です。そこで生きているのは、通常の人間関係ではありえない共通言語を互いに所有している強みと安心感です。日常に言葉にすることはないが、この共同体感覚を互いに持っているだろうと感じています（笑）今週も大笑いしながらダンスに向けてどうなりたいか明確な目的に向かってヨガしています。

もう一つ、ヘルスカウンセリングをきっかけに、ゲシュタルト療法のももちゃん（百武さん）に出会えたこと、樋口さんに出会えて歯科医療面接やダイアログとも出会えたこともすべてに感謝。そして、一度しかない人生を自由に選択して生きる今です。過去に学び未来を選択する。全ての責任は自分で取ります♥

今はとにかくダンスが上手になりたい。ダンス上手く踊るには、SAYAの全面協力で身体の使い方を五感フル活用で探る。脈々と人生に生かされてきたのは「からだの声を聴く」こと♥これがねえ、夢中になりすぎると失敗する。人間だもの。そんな反省の時もあり、失敗したらまた学び未来に生かす♥。

社交ダンスに出会って、人生お付き合いする年齢層がぐっと上がりました。高齢者のイメージが変わりました。出会う皆様は幸齢者♥ 姿勢の美しさ、生き生きとした表情、エネルギーが溢れています。フレイル予防、認知症予防実感します。幾つからでも遅くないが実感です。

「天が下のすべての事には季節があり、すべてのわざには時がある。生きるに時があり、死ぬるに時があり、-- 踊るに時があり、--（伝道の書3章）」今です♥





⑥学会卒業生からの寄稿（2）

今日は
どうされましたか？

—歯科医療 面接ことはじめ—



萩 名子 Hagi Meiko
樋口 倫子 Higuchi Noriko

AmazonでKindle本を出版しました

樋口倫子先生と共著で、医療面接の本をAmazonから出版しました。ヘルスカウンセリング学会で学ばせていただいた要素がたくさん入っていると思います。学生や新人の方々に安価でシェアリング中。みなさま、QRコードからのぞいてみていただければ幸いです（萩）。

今日はどうされましたか？—歯科医療 面接ことはじめ—
一：歯科医院で役立つコミュニケーションとラポール形成の実践法

萩 名子、樋口 倫子 | 2025/12/1 Kindle版



クリスマスプレゼントやお年賀にスキルを送ろう！
シェアしてみんなでハッピーな年末年始を！

———編集後記———

長く生きていくと色々あるね。ついつい自分のことは後回しになる。犬のこと、夫のこと、娘のこと。でもいよいよ自分のことを優先して考えないといけないかもしれない。ガタの来た身体と、向き合っていないかね。

（やじま）

先日、生前私に会うたび「天使が舞い降りた～」と喜んでくれた叔母の訃報にふれ、母や伯母・叔母、友人、先輩、恩師など、遠くから支えてくれるたくさんの“リソース”の存在をあらためて実感。温かいエネルギーを感じているこの頃です♡

（Maki）

———Pia に投稿してみませんか？———

-メルマガ「ぴあ」は季節ごとに発行される会員交流のためのニュースレターです-

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します。
kyoko-kodomonokokoro@nifty.com

お写真とコメント
なども大歓迎！

■メルマガ「ぴあ」編集発行■ めるまががかり（矢島京子・長野真紀・協力：萩名子）

