

SATは筑波大学名誉教授 宗像恒次によって開発され、世界に広がっている日本生まれの心理技術です

SAT 療法センター

Structured
構造化された方法で

Association
右脳活動を促して
(ひらめき、連想、直感)

Technique
本当の問題解決を図る技法

私たちには、悩み・病気・失敗・事件・事故など、
さまざまな重大なストレスが生じることがあります。
それらのストレスはすべて**“あるがままに生きることが喜び”**でありながら
“周りの目への恐れ”から、それらできない矛盾を抱え、
その矛盾を安易に妥協することで解決しようとしていることから生じています。

ストレスは本人自身が持つ**本当の問題**に気づき、**自身の個性にあった生き方**を学ぶために生じています

ストレスはそこから学ぶためのエネルギーを提供してくれるものに過ぎません。

このように私たちひとりひとりは、**個性を活かす生き方を学び**、
周りや子孫に伝えるために、**自己成長の旅**をしています。

SAT 療法は、他の多くの心理療法とは異なり、最初に「考え方」を変えるのではなく、まず**「感じ方」**を変えます。
怖い・怒り・悲しい・苦しいという情動を軽減し、安心するように促します。

その情動の変化から、**思考や行動が変わり**、その結果 環境が変わっていくという **情動認知行動療法**です。

【症例】

孤独、生きがいのなさ、不眠、うつ、パニック、強迫行為、対人恐怖、ADH 症、自閉スペクトラム症、妄想、
不登校、引きこもり、そううつ、がん、過食・拒食、自傷行為、親子関係、夫婦関係、職場関係の悩みなど

●セラピーの流れ

予 約

ご予約は、お電話またはメールで受付けています。
お電話では、その場で予約可能日についてお知らせ
できますが、メールの場合はお返事までに 2～3 日
要する場合がございますので、ご了解ください。
お名前・連絡先・チェックリストおよび依頼票等の
送付先・相談したいこと、困っていること、セラピー
に希望しておられること等、お聞きます。

セラピー初回

セラピー当日は、ご予約時間の 15 分前に SAT 療法
センターにお越し下さい。

- ・標準セラピー時間 120 分程
- ・セラピー 1 回料金 21,600 円(税込) / 1 名

継 続

解決の見通しについてですが、問題によって異なります。
これまでの臨床経験から、セラピー回数はおおよそ
1～5 回の介入で 90% 以上の問題が解決している
状態です。

終 結

※がんのセラピーは 1 年以上を要します。

- ✓ 人間関係がうまくいかない
- ✓ ミスを何度もしてしまう
- ✓ 理屈でわかっているけど、自分を自分でコントロールできない
- ✓ 長年、薬を飲んでるけど、うつが治らない



筑波大学発ベンチャー SDS

SAT 療法センター

Tel: 047-711-0069 平日 10～18 時

Fax: 047-300-8229 Mail: info@kksds.com

URL: <http://www.kksds.com>

〒272-0023 千葉県市川市南八幡 4-12-5-801 号