

第3章

SAT療法にもとづく ヘルスカウンセリングとは

ヘルスカウンセリング実践法の
エビデンス

宗像恒次

ヘルスカウンセリング実践法のエビデンス

宗像 恒次 Munakata Tsunetsugu

筑波大学大学院ヘルスカウンセリング学教授

Key Words ▶ ヘルスカウンセリング, SAT イメージ療法, ストレス関連疾患

ヘルスカウンセリングとは？

それは「健康(精神健康を含む)にかかわる問題解決のための気づきや行動変容を支援し、自己成長を支えるカウンセリングのこと」¹⁾である。自覚していようが、いまいが、問題を感じている背後には、必ず矛盾する自分の気持ち、すなわち「問題解決したい自分の気持ち」と「それができない自分の気持ち」がある。この矛盾する気持ちは、成育史のなかで、反復して体験し続けている未解決な問題をもった心傷風景を無自覚に抱いているために生じる。

ヒトは、特定の問題状況を知覚する際に、情報不足分を過去の情報で補って認知する。それが大脳の情報処理の仕方である。今の問題状況をみているようで、実は過去の自分の体験を当てはめて認知している。とりわけ、両親との体験を当てはめていることが多い。

したがって、現在の問題状況を専らみているようでいて、無自覚のうちに過去の似た問題状況を重ねて認知しており、より根元的には、両親との未解決な問題状況が表れていると考えられる。

たとえば、「幼い頃、母親の勘違いできつく責められ、怖くて、本当は自分がしたのではないのに私はしていないと言えなかった」という心傷体験をもった場合、周りに認められるために、周りを怖れて、自分を信じ主張しようという気持ちが無意識に抑えられ、「ノー」と言えない自分になりやすい。ヒトは、「愛されたい、自分を愛したい、人を愛したい」という心の本質的欲求の充足を否定される心傷体験をもつと、それがつらいので、無意識にその感情を抑圧し、隠してしまいやすい。そして、似たような問題状況になると、過去と同じような対処行動をとらないと、強い情動(怖れなど)が生じるパターンが繰り返される。したがって、かつての心傷風景と同じような問題状況になると、自分の意思に反しても同様の行動パターンをとってしまう。だが、このような行動パターンをもち続けると自己嫌悪が深まるので、強い情緒不安定が生じ、さまざまな症状が現れるようになる。

現在起きている問題は、通常、過去の未解決な心傷風景と同じような鍵状況のなかで同じ行動パターンをとり、構造的にも同じように問題が生じていると考えられる。しかし同時に、問題が生じているときは同じような行動パターンをとっている、というこれまでの生き方に自己嫌悪が生まれ、自分の生き方を変えようという気持ちが目覚め始めている。こうした自己成長への欲求が、行動症状・身体症状・精神症状という症状として現れてくると考えられるのである²⁾。

ヘルスカウンセリング学では、問題の背後には「この

ままの自分が安心、楽、変わるのはいや(怖れ・心配)、どうせ変わらない(情けない・あきらめ)」という自己防衛感情と、「このままの自分ではいや(自己嫌悪)、どうしても変えたい(強い期待・希望)」という自己成長感情をもつ自分との矛盾した感情がある²⁾。その矛盾した感情をつくった過去の心傷風景に気づき、その風景の背後にある隠れた感情や欲求を明確化する。それは、矛盾する感情に共感しながら迫っていくことによって、心的防衛を超えて、過去の未解決な問題の背後にある隠れた感情や意思への気づきを支援するものである。

構造化連想法(SAT)に基づくヘルスカウンセリング実践法

1. 構造化連想法

ヘルスカウンセリングでは、たとえ変えようとしても、理屈どおりに変えられない行動症状や、眠れない・生きる希望がない、といった精神症状や、さまざまな身体症状を手がかりに、怖さ・情けなさ・怒りなどの大脳辺縁系、主として扁桃体に記憶された過去の自己防衛感情と、どうしても変わりたいという意欲や、自己嫌悪という前頭連合野が担う自己成長感情の気づきを支える。

本稿では、症状から感情の気づきを支える技法として、SAT法³⁾について述べる。SAT法は、構造化連想法(Structured Association Technique ; SAT)を用いた構造化カウンセリング法や構造化イメージ療法を意味し、S・フロイトが開発した精神分析で用いられている自由連想法に対して、筆者が開発した「構造化された問いかけ」を用いた連想法のことである。SAT法では、構造化された方法で右脳を活用し、連想・ひらめき・直観・退行催眠による変性意識を引き出し、心的防衛機制を超えて隠れた本当の感情に気づき、そして、その気づいた感情の意味を構造化された方法で左脳思考し、気づくことを助けるものである。SAT法は、一定の訓練を受ければ誰でもが行え、自己カウンセリングも可能である。その研修方法もBasic, Advance, Master (POM, SOM)と、各15時間の構造化された研修プログラムがある⁴⁾。これらは、精神分析や来談者中心療法などのような1～2年間も要する心理療法ではなく、原則として1～3回

以内に終了するようにつくられている。

またSAT法には、3歳以降から機能する海馬の記憶に基づく未解決な過去の心傷的な回想イメージを、解決しうるイメージに変更することによって過去の再学習を促すSATカウンセリング法と、大脳扁桃体による潜在記憶に基づく3～0歳・出産期・胎生期の感覚イメージや前世代の伝達イメージを解決するために、過去の再学習を促すSATイメージ療法の2つがある⁵⁾。

2. 感情の明確化法による、言動の背後にある本当の欲求への気づき

構造化連想法(SAT)には多様なものがある。まず一つは、本人の言動(キーワード、キーメッセージ)や症状が表す気持ちに焦点をあてて、表1の感情に関するガイドライン表の[表A]を活用し、「ひらめき」を用いて気持ちや行動症状・身体症状・精神症状の背後にある感情を、さまざまな感情の明確化法によって見出してもらう。感情がみつかったら、次に[表C]を活用して感情の意味(要求や期待)の明確化、さらには、[表D]によって心の本質的欲求の明確化を行う。

最近、眠れないという精神症状や、食べられないという行動症状があると、○○○という背後にはどのような感情がありますか? と質問し、答えを[表A]の中から左手でみつけてもらう。左手はトラウマ感情の記憶再生を可能とする右脳と直結しているため、左脳を用いて言語的な表現による心理的防衛を避けることができる。右脳のひらめきで隠された本当の感情をクイックに見出すことができる。

[表A]を用いて、たとえば夫に腹を立てている自分に気づくと、そこには怒りの感情があることがわかるが、怒りは「当然～すべきだ」という期待を相手や自分に対してもっているときに起こる感情である。そこで[表C]を用いて本人に、夫が当然どうすべきだと思っているかと聞くと、「職場の人間関係のことでとても不安になっているときに、嫌なことを言って私をどうして傷つけるの、それでも私のパートナーなの、傷つけるのではなく、私を守るべきよ」という要求や期待があることがわかる。つまり本人の怒りの背後に、夫に認められたい、愛されたい欲求があることがわかる。

●表1●感情に関するガイドライン表(宗像恒次ら, 2003年版)

基本感情	(表A)派生感情	(表B)心の声の凡例	(表C)期待(感情の意味)の明確化法 「～したい」「～すべき」「～ほしい」	(表D)心の本質的欲求の明確化
喜び系 期待が叶えられたり、 叶えられそうときの 感情	うれしい、楽しい、快感、共感、希望、 興味、幸せ、安心、自信、好意、感謝、 感動、意欲、成長、期待、勇気、充実感、 決意、愛しい、満足、使命感、解放感、 やすらぎ、願望、畏敬、あこがれ	・ほっとする・ウキウキ・よかった・ 隔りなくなる・うれしい・すっきり・ 楽しい・大満足・ワーッしびれる・幸 せだなあ・やるぞ・できる・そうした い・そうなって欲しい・いとおいしい・ かわいい・そうあればいいな・納得・ おもしろい・心がジーンとする・しび れる・ありがたい・感謝します・あこ がれです、他	その感情は、何か期待や欲求があり、 それが叶えられたり、叶えられそうな ときの感情ですが、 どのような期待が叶えられたり、叶え られそうなのですか？	その期待が叶うと、次の3つのどの 心の本質的欲求が満たされますか [慈愛願望欲求] 人から 認められたい 受け入れられたい 誉められたい 大事にされたい 期待されたい 素直に思っほしい 自分の思いどおりであっ てほしい 自分の価値観をわかって ほしい
不安系 期待どおりにいく見 通しのつかないとき の感情	心配、気がかり、ちよっとした焦り 混乱を伴う焦り(カウソクが恐れ、怖さ (それは次のどの不安になりますか)) [視元感情] 見捨てられる 自己否定(自分はダメだ)	・どうなっちゃうんだろう・やばり できない・何が言われるかな・どうし よう・困ったな・びくびく・はらは ら・許して・おいていかないで・怖い よ・バカだな・自分なんて・生きてい る意味がない・どうしようもない・頭 の中が真っ白・頭の中が真っ黒・やめ て・助けて、他	その感情は、何か期待や要求があり、 それがうまくいく見通しのつかない時 の感情ですが、 どんな期待をして見 通しがつかないのですか？ 本当は、どうであるといひのですか？	[自己信頼欲求] 人の評価はどうあれ 自分を 認めたい 愛したい 信じたい 好きになりたい 成長させたい 大事にしたい
怒り系 当然得られるべき(自 分や他人への)期待が 得られなかったり、 得られそうにない時 の感情	軽蔑、悔しい、不満、敵意、嫌悪感、 不信、攻撃心、拒否感、憤り、憎しみ、 うらみ、むかつく 恥ずかしい、自己嫌悪、同情心、後悔、 自責、罪意識、(強い)情けなさ	(相手に対して)・あざけるな・バカに して・ちゃんとしてよ・バカやろう・ 自分ばかり・何であの人が・何でわ かってくれないの、他 (自分に対して)・情けない・なにやっ てんだ・怠けるな・ごめんね、他	その感情は、何か(自分あるいは相手に) 当然どうあるべきと期待があって、そ れが得られなかったり、得られそうも ないときの感情ですが、 本当は、どうであるといひのですか？	[慈愛欲求] 自分や、人の評価はどうあれ 人を 認めたい 愛したい 尊重したい 受け入れたい 誉めたい 見守りたい 人に優しくしたい
悲しさ系 期待したものを失っ たときや、失いそう なときの諦め感情	悲哀、寂しい、孤独感、無力感、絶望、 喪失感、虚しい、切ない、不条理、失望、 (弱い)情けなさ、みじめ、あきらめ	・助けて・独りぼっちだ・誰かきて・ 私さえ犠牲になれば・私はどうせダ メ・あー・そんなもんか・意味ない な・自信がない・嫌われるかな・しよ うがない・がっかり・どうせ私なんか、他	その感情は、何か期待していたものを 諦めているときの感情ですが、何を諦 めたり、諦めかけているのですか？ 本当は、どうであるといひのですか？	
苦しさ系 期待どおりにいかな いことが続くときの 感情	つらい、苦痛、しんどい、苦惱	不安、怒り、悲しさのうち、どの感情が 続いて苦しいのですか、と問い、 そのうち不安、怒り、悲しさのどこ で感情の明確化をする		
[表E]現状の凡例	めんどうさいことに立ち向かうとき 自分のために何かをするとき 問題が次々起こってくるとき 喜んでくれる人がいないとき	孤独で頑張っているとき 応援者がいないとき 自分を我慢させるとき 苦手と思うことに立ち向かうとき	わかってもらえないなかで我慢しなければならぬとき 自分だけが犠牲になっているとき 自分らしくない生活を送っているとき 見通しのないことに立ち向かわなければならないとき、他	

SAT法では、その充足が人の生きる力や生活の質を高める、いわば魂の欲求ともいべき心の本質的欲求には、大きく分けて3つあると考えている。すなわち、人に認められたい、愛されたいという「慈愛願望欲求」、また、自らを認め信じ、自らを愛したいという「自己信頼欲求」、さらに人を認め愛したいという「慈愛欲求」である。[表D]を用いると、自分の怒りの背後には、夫に愛してもらいたいという慈愛願望欲求があったことが本人にもわかる。この心の本質的欲求に気づくことで、本人が本当は何をしたかったかがわかり、本人の心の本質的欲求に添った行動目標をもつことができる。

本事例の場合、本人がもし、率直になって気づいた本当の気持ちを夫に告白できれば、夫から優しさを得るか

もしれない。これによって本人の心のニーズを明確化し行動目標化させられることで、自分が本当は何をしたかったかがわかり、ストレスが軽減することにもなる。以下、カウンセリングの実際をあげる。

クライアント 「最近、イライラすることが多いのです」

カウンセラー 「最近、イライラすることが多いということですね。その気持ちの背後にあるのは、この表の中のどの感情ですか？ 左手の指で示してください」

クライアント 「むかつくという感じですね、夫に対して」

カウンセラー 「夫は当然どうすべきだという思いがありますか」

クライアント 「不安なときに、どうして私を傷つける

のよ。夫なら私を守るのが普通でしょうと」

カウンセラー 「…夫なら私を守るべきという思いは、
〔表D〕のどのような欲求に相当しますか」

クライアント 「愛されたいということかしら」

カウンセラー 「夫に愛されたいと思うから、こんなときは私を守るべきという期待があつて、それをしないどころか私を傷つけるので、むかつくという感情をもつのですね」

クライアント 「そのとおりです」

カウンセラー 「それでは、これからどうすればいいのでしょうか」

クライアント 「本当の気持ちを抑えないで、言ったほうがいいですね」

3. 自己イメージ連想法による向上心への気づき

ヒトは成長してくると、前述の事例でいえば、夫に怒る気持ちの背後に「夫に認めてもらいたい」と期待している自分や、依存している自分を感じ、そんな弱い自分が嫌だという隠れた自己嫌悪が生じていることが多い。その自己嫌悪は依存的な弱い自分への怒りであつて、もっと力強い自立的な自分を認め、信じたい、という欲求があることに気づける。自分に対するそのような隠れた感情や要求を見出す方法として、SAT 法には、自己イメージ連想法がある。その方法として先の事例の続きでいえば、以下のようになる。

カウンセラー 「不安なときに、どうして私を傷つけるのよ。夫なら私を守るのが普通でしょうと、夫に怒っている自分って、どんな自分でしょう？ フーッと浮かんだ自己イメージを教えてください」

クライアント 「周りに期待しやすいし、弱いですね」

カウンセラー 「そんな自分に、どのような気持ちや感情をもちましたか」

クライアント 「嫌な気持ちですね。情けないですね」

カウンセラー 「それでは、どうするといいですか」

クライアント 「人に察しを期待していないで、自分から本当の要求を率直に伝えたほうがいい」

このようにして本人には、「周りに期待しやすい自分

が情けなく、それを変えたい」という要求があることがわかり、さらにその背後の心の本質的欲求として、「自分を変えて成長して、自分を信じたい」という向上心があることに気づくと、それをこれからの目標にして自己成長しようとする自己決定ができるようになる。自己イメージ連想法は、「自分自身を信じたい、満足させたい」という隠れた要求を明確化し、自己成長を目標化させる効果をもっている。

4. 心傷風景連想法で促す行動変容への自信

ところで、「これまでの自分を変えて、自分を満足させられるように行動しよう」と意図しても、なぜか、怖いとか、諦めなどという感情が出てくることがある。SAT 法では、このような悲しさや諦め、抑えられない強い怒り、怖さ、パニックなどの強い情動は、一般に、過去の心傷体験による感情がもつばらフラッシュバックして蘇っていると考えている。過去に大事な場面で愛されなかったとか、また自分を信じるができなかったとか、大切な人を愛せなかった、という“3つの心の本質的欲求”の不充足を余儀なくされることがある。これが未解決な心傷感情となる。心傷場面の強力なイメージのなかに情動が脳辺縁系の扁桃体に記憶保存されていて、似たような場面(鍵状況)になると、それが手がかり(条件刺激)となって、無自覚にも強い情動をフラッシュバックする(条件反応)と考えられる。

こうした場合、表2のQ1, Q2, Q3, Q4の手順で心傷風景連想法を行い、心傷風景と心傷感情を想起させ、Q5の癒しの技法を用いて「心傷イメージ」を「癒しのイメージ」に変換することで、心傷感情のフラッシュバックを防げるようになる。

前述したように、悲しみ、抑えられない怒り、強い不安という心傷感情が出てきたら、Q3のような心傷風景連想法を行ったのち、Q5の要領で、癒しの技法を用いてイメージ変換を行うことが必要である。頭でわかっている今も今の行動変容が妨げられるのは、過去の心傷感情が未解決なので同じような鍵状況のなかでフラッシュバックし、自らの意思でコントロールできない感情として存在するためである。そこで、癒し技法が必要になる。Q5にみるように、まず、Scene 1で心傷場面が無条件

●表2 ●心傷風景連想法と癒し技法(宗像恒次)

Q 1. その感情を象徴するような心の声やつぶやきを教えてください[表1の表B参照]

どうせ頑張ったって、しょうがないや

Q 2. このような感情と心の声は、ときどき自分のなかでフッと起こりますね。一般的に、どのような鍵状況のときですか?

(一般的鍵状況)自分で決めたことをしようとするとき

Q 3. [心傷風景連想法] これから言うことで、フッと浮かぶ過去の出来事やイメージを具体的に言ってください。決して考えないでください。このようなことは関係ないのに、と思うことでも言ってください。それは、4歳や学生時代のことかもしれません。「Q 2の状況のとき、Q 1の心の声で、その感情をもつ自分がありますね」と繰り返しながら、フッと浮かんだ出来事を言ってください
フッと浮かんだ出来事の年齢以前に鍵状況と心の声と合う風景はないですか、とチェックする

小学4年生の頃、苦手な算数のテストで、すごく頑張って100点をとることができた。うれしくて、大好きな父にみせて褒めてもらいたかったが、逆に、日頃の点数の悪さのことで怒られてしまった

Q 4. 浮かんできた情景やイメージを思い浮かべて続けてください。そのときの情景の背後には、どのような感情がありましたか。主な感情にすべて○印をつけてください
また、期待の内容や心の本質的欲求は何ですか(複数回答可)

感情	期待の内容 (本当は、どうであるとよかったですか?)	心の本質的欲求
悲しみ、 あきらめ	自分が頑張れば、大切な人にそれを認めてもらいたい 言いたいことは主張したい	慈愛願望欲求
虚しさ、寂しさ 失望 無力感、心配、焦り		自己信頼欲求
恐れ 、パニック 怖さ、恥ずかしさ 罪意識、怒り、その他		慈愛欲求

Q 5. [癒し技法] その場面に出てくる相手に対して、自分が言いたかったこと、やってほしかったこと、やりたかったこと、言ってほしかったことを教えてください。慈愛願望欲求(認められる)→自己信頼欲求(自分を信じられる)→慈愛欲求(許したり、感謝できる)の順に充足できる風景にするよう、Scene 1, Scene 2と徐々にイメージ脚本を進化させていくとよい

そのとき何歳だったか

10歳

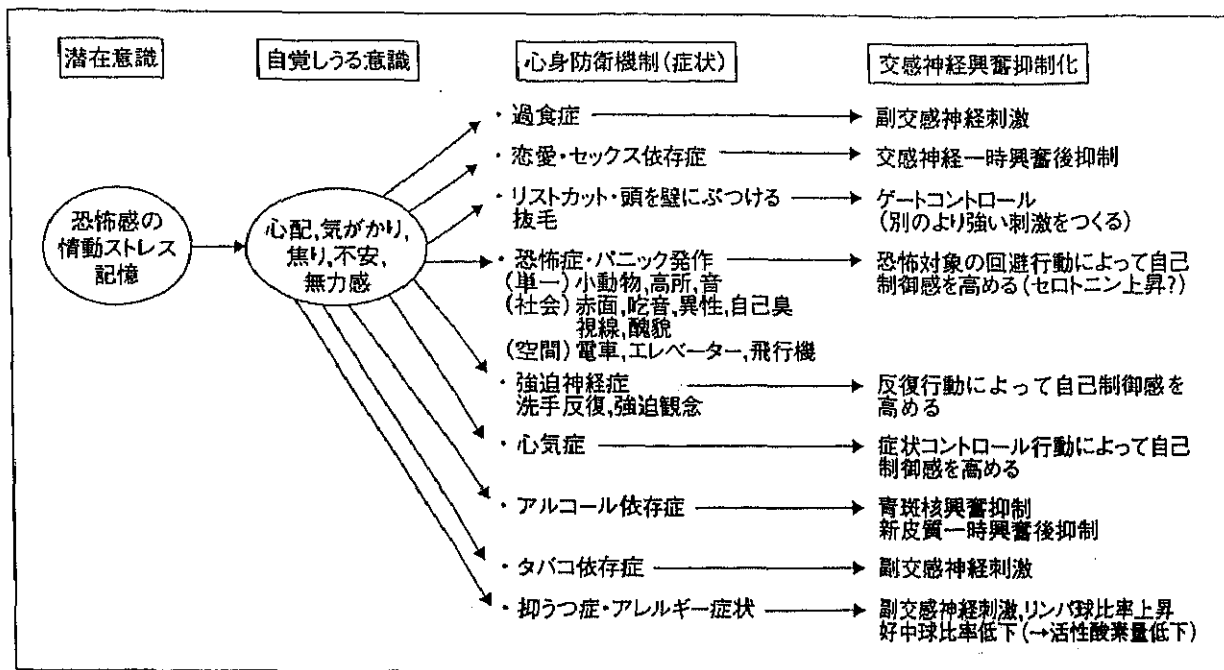
その頃あなたは、なんと呼ばれていましたか

かずこ

登場人物	何と言われたかったか、どう行動をとってほしかったか
	何と言いたかったか、どう行動したかったか
Scene 1 父	「よく頑張ったな。やればできるじゃないか。この調子でいくと、もっと伸びるぞ。期待してるよ」
私	「うん、頑張る」
Scene 2 父	「なんで、いつもは点数とれないんだ」
私	「父さん、点数がとれたときぐらい褒めてよ」
父	「そうだね。やればとれるんだから頑張れよ。期待しているよ」
私	「うん、頑張る」
その場合の自分は、どんな気持ちになりましたか 該当する気持ちに○印をつける	心がジーンとした うれしくなった 元気になった ほっと安心した (こうなれば癒しは終了です。そうならないときは、何べんも冒業を作り替えて続けてください)

に愛される場面のイメージがつけられ、慈愛願望欲求を充足させる。従来のカウンセリング法でも、「本当はどうなるとよかったですか?」と問われて同じような癒されるイメージがつけられた。しかしそれだけでは、本当の問題解決にはならない。Scene 2で、自分が上手に主

張して相手との和解もはかれ、自己信頼欲求を充足しうるイメージづくりがなされる。さらには、相手に感謝でき、慈愛欲求も充足しうるイメージがつけられると、心底から癒され、平安な思いを得られる。過去の本当の問題解決をし終わると、次に、この再学習から現在の本当



●図1 ●情動ストレス記憶と交感神経抑制化(実験性)

の問題解決の見通しをもってもらおう。この結果、現在の本当の問題とは何かに気づけ、問題解決への自己効力感が高まり、自己決定能力が回復するようになる。すると、自分自身に対する自信感を回復する効果が生まれ、行動変容への効果的なカウンセリングとなる。

5. ストレス関連疾患をつくる潜在記憶に気づく

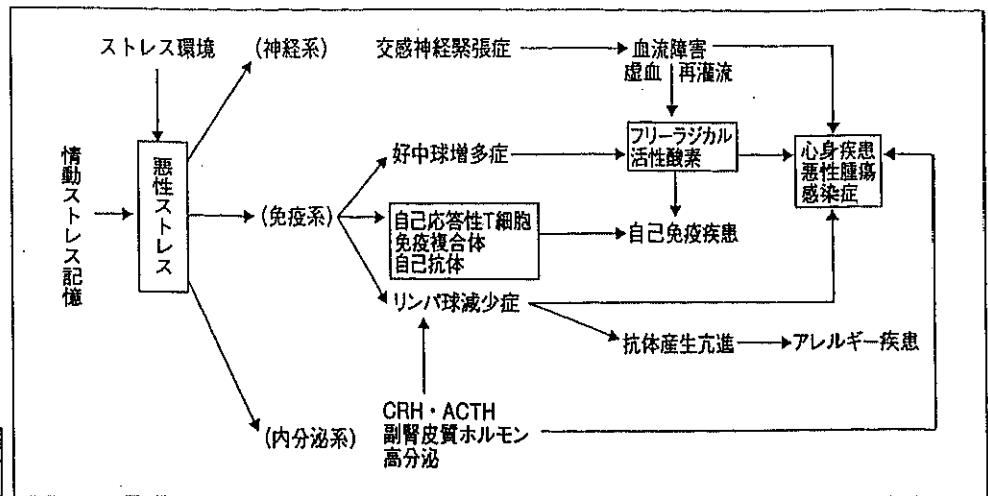
鼻の下をこすったり、鼻先をつまんだりする人をよくみかけるが、自分で実際にそうしても、気持ちが落ち着くことがわかる。乳児のとき、おっぱいに最初に接するのが鼻先であり、お乳を飲むおいしさが鼻先の感覚に条件づけられている。また、へその緒が首にひどく巻きつけられた子どもは、首にしっかり巻きつくものを嫌う。鉗子分娩で出産した子どものなかには眼に傷害が残ったり、成長後も痛みをもっている場合がある。

このように、乳児期・出産期・胎生期のネガティブ感覚が記憶されていて、それが、幼児期や学童期などの恐怖感・焦り・絶望感・怒り、などの心傷感情を条件づける感覚的源泉になる。また、小児期から成人期まで、生涯にわたって心身疾患や自己免疫疾患などのストレス疾患を条件づけていることを示唆する論文もある。たとえ

ば、保健医療者を対象にした調査の共分散構造分析結果⁶⁾や、SAT イメージ療法の臨床例がみられる⁷⁻¹¹⁾。

ところで、治療困難な糖尿病や自己免疫病を含む心身疾患、がんなどは、重度なストレス関連疾患でもあるが、その疾患をもつケースは、「自分の気持ちがわからなくなることもある」「弱い自分をみせたくない」などの感情認知困難度の高い人々に多いことが知られている。しかし、その感情認知を困難にさせる背後には、生命危機の恐怖感があることはあまり知られていない。感情認知困難は、心的外傷後ストレス障害(posttraumatic stress disorder; PTSD)の症状といえる。そして、その恐怖感の源は、主として胎生期・周産期・乳幼児期からの接死体験に基づいているものである。見通しがつかなくなるとか、自分にはどうにもならない問題状況に陥ると、無意識に「怖さ・絶望・パニック・焦燥感」など生命危機の記憶感情が、現実の問題状況に重ねられて知覚されることになる。

さらに、この恐怖感はその本人の心的外傷感情のみならず、本人以外的人格感情の恐怖感(親、親以前の世代や、流産・死産・早死したきょうだい、などの不条理な死)によるものがあるという、筆者の複数人格感情説¹²⁾をここ



●図2 ●ストレス疾患の生成メカニズム (宗儀恒次)

で登場させなくてはならない。たとえば、産道にひっかかったり、また、まる2日間もかかる難産で生まれ、頭がまるで福祿寿のようになって出てきた人がいるとする。母親の緊張が取れないと、産道が伸展せず娩出に際し苦痛や外傷を伴ったり、母子の生死にかかわる。したがって、大人になっても、母親が安心してリラックスするイメージをもてることが、本人の喜び(生命危機感の回避)になる。その人は、配偶者や自分の子どもを犠牲にしても、母親を安心させるよう、母親の期待に応えるよう無自覚のうちに生きることになるだろう。つまり本人は、母親と自分の二人分の人格感情、いわばマザーコンプレックスをもつことになる。

また、前の子を流産や早死にで亡くした母親は、次に生まれてきた子どもに喜びをもちつつも、「今生きていたら、この子ぐらいかな」と思いながら、後悔・罪意識・悲しみを伝えながらその子を育てる。その結果、次の子の身体は一つであるが、人格のなかには本人に加え、流産・早死にしたきょうだいなどの複数人格の感情や要求を育てることになる。

これらは、本人の感情のなかに母親・きょうだいなどの別の人格感情が生まれる典型例である。自分のなかに別人格の感情があると、自分のなかの感情が常に矛盾し合う。いったい自分は何者かわからなくなり、苦しむことになる。とりわけ、別人格の不条理な死のイメージの存在は生命危機感や絶望感を常に潜在化させ、交感神経緊張症や、活性酸素の過剰産生を持続させる。また、そ

の人の生活は、いつも焦り・恐れを抱えるので、周りから承認され、愛されることを常に求め、がまんして自分の気持ちを抑え、周りの期待に応じる行動をとり続けることになる。その焦燥感や恐れ・絶望感の常態化によって、それ以外の本当の感情や欲求の情報入力をゲーティングさせる感情認知困難となる。したがって、図1に示したゲートコントロールや副交感神経刺激などを用いて、絶えずストレスの苦しみを緩和させなくてはならない¹³⁾。

だが結局、長期間をかけてストレス関連疾患をつくることとなる。その蓄積したストレスは、自律神経のバランス低下、免疫力の低下、好中球増多や、血流障害による虚血と再灌流によるフリーラジカル、活性酸素の過剰産生、遺伝子塩基配列や発現の異常を介して、心身疾患、生活習慣病、自己免疫疾患、感染症、悪性腫瘍などをつくりだす(図2)。

これらの難治化した疾患の治療には、通常のカウンセリング法では歯が立たない。通常のカウンセリングや精神分析は、3歳以降の未解決な感情や要求を扱うが、この場合、胎生期・周産期・乳児期の未解決な感情や要求を解決させる再学習を促す必要がある。胎内期・産道期・誕生期・乳児期においてベビーが体験したであろう恐怖感や無力感などの心傷感情は、身体感覚レベルの寒さ・臭い・緊張などとして記憶されている。それらの感覚イメージを、SAT療法の構造化された退行催眠法によって感覚イメージとしてよび起こし、その感覚イ

●表3 ● SAT イメージ療法(宗像恒次)

1. 【感情の明確化】 今、あなたを取り除きたい憎い気持ちや強い感情は、次のうちどれですか？

	心配、気がかり、ちょっとした焦り、混乱を伴う焦り、パニック、恐れ、怖さ、軽蔑、悔しい、不満、敵意、嫌悪感、不信、攻撃心、拒否感、憤り、憤り、うらみ、むかつく、恥ずかしい、自己嫌悪、同情心、後悔、自責、罪悪感、(強い)情けなさ、悲哀、寂しい、孤独感、無力感、絶望、喪失感、虚しい、切ない、不条理、失望、(弱い)情けなさ、みじめ、諦め その他()
--	---

2. 【心の声の明確化】 その感情を心のつぶやきにすると、どのようなものになりますか？ 次の凡例を参考にして、あなたの気持ちにピッタリとする心の声をつくってください

	(不安系) ・ どうなっちゃうんだろう ・ やっぱりできない ・ 何か言われるかな ・ どうしよう ・ 困ったな ・ びくびく ・ はらはら ・ 許して ・ おいていかないで ・ 怖いよ ・ バカだな ・ 自分なんて生きている意味がない ・ どうしようもない ・ 頭の中が真っ白 ・ 頭の中が真っ黒 ・ やめて ・ 助けて (怒り系) ・ ふざけるな ・ バカにして ・ ちゃんとしろ ・ バカやろう ・ 自分ばかり ・ なんてあの人が ・ なんてわかってくれないの ・ 情けない ・ なにやっつてんだ ・ 怠けるな ・ ごめんね (悲しみ系) ・ 助けて ・ 一人ぼっちだ ・ 誰かきて ・ 私さえ犠牲になれば ・ 私はどうせダメ ・ あー ・ そんなもんか ・ 意味がない ・ 自信がない ・ 嫌われるかな ・ しょうがない ・ がっかり ・ どうせ私なんか
--	---

※ 3. 【情動の発現が弱い場合、次の心傷風景の明確化を用いる。すでに情動発現があるとき、ただちに4.へ移る】
その心のつぶやきや感情に該当する具体的な場面や状況として、どのような情景を思い浮かべますか？ 心のつぶやきを心の中で言っているうちに、フーンと浮かんだ風景を言ってください

--	--

4. 【胎内イメージ連想法】 ①これから、ご自身が胎児にもどり、胎内イメージをもつため、目をつぶって目前に母親の子宮壁を想像してください。強い情動が本当に起こっていたら、「胎内は暗いか」、「羊水が冷たいか、あついか」、「身体に緊張や違和感がないか」、「子宮壁は触ると固いか」など、どのような感覚が蘇りますか？ その感覚は妻1の妻Aのどの感情ですか？ 該当するものすべて答えてください。それぞれの感情は自分、母やその他、誰がもつ感情ですか？ 該当する方すべて答えてください。
(情動発現のないときは、心の声をつぶやくか、あるいは3.で回答した具体的な場面や状況を映画の一コマ一コマのように生きとイメージしながら心の声をつぶやきながら、その場面で強い情動が起きるように気合いを入れて実行してください)
②次に、胎児はそれぞれの胎内イメージが、本当はどのようなイメージになることを望んでいますか？
③また胎児は、両親や周りの人に対して何を望んでいますかについて、そのような望ましい胎内イメージを感じながら頭の中でひらめいたことを言ってください

(①胎内イメージ)	(②理想的に望ましい胎内イメージ)	(③両親や周りの人に期待すること)
胎内の明るさ	⇒	⇒
羊水の温度	⇒	⇒
身体違和感	⇒	⇒
子宮壁の固さ	⇒	⇒
産道の状態	⇒	⇒

5. 胎内イメージを良好にするには、父・母は理想をいえば、それぞれどのような性格や生き方が望まれますか。また、そのような父や母が育てられるには祖父・祖母・曾祖父・曾祖母に対して、どのような性格や養育の仕方が望まれますか？



次に、逆にそれぞれ曾祖父父母の性格や養育の仕方が変わり、そして祖父父母も変わると、父母はどのように変われるかを確認し、最初に望んだ父・母のイメージになっているかをチェックする

6. 【胎内イメージ変換法】 ●父や母や、その他の周りの人に期待する行為をスキンプも含め、役割演技法で行う、あるいはその役割演技を絵で表現させる
●胎内イメージが②のように望ましいものに交換したか否か、それぞれの項目についての確認をとり、まだ変換しないものは、もう一度周りのどのような行動が必要かを聞き、①の要領で再実行する
●胎生期ではなく、誕生してから後に生じた心傷体験がある場合、本当は、それはどうなるかというのを聞き、役割演技法か絵でイメージをつくってください

(交換された胎内イメージ)

胎内の明るさ	
羊水の温度	
身体違和感	
子宮壁の固さ	
産道の状態	

メージのなかにある感情を明確化することで、どのような心傷感情が脳辺縁系の扁桃体に潜在記憶として残存していたかを明らかにしていく。そして、想起された胎内期や産道期における再生感覚イメージに記録された未解決な感情や要求への気づき、および自分と他の人格感情の心理的区別を促し、前向きな解決の再学習をすすめることができるようになる(表3)。

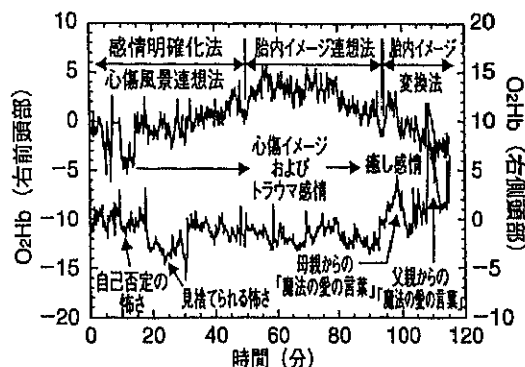
6. SATイメージ療法によって育てる本来の自分

まず、現在感じている不安や抑うつなどの精神症状や、理屈ではコントロールできない行動症状・身体症状の背後にある情動(感情・行動反応・身体反応)を「感情の明確化法」を用いて明らかにする。身体症状の場合は、それをまず降雨イメージ(豪雨・霧雨・降ったりやんだりする雨・長雨)にたとえてもらい、その後、表1を用いて感情の明確化法をとる。次に、明らかにされたその情動を表現する心の声や過去の心傷風景などを用いて、情動再生する(情動がすでに「今ここで」出ている場合は、再生する必要はない)。

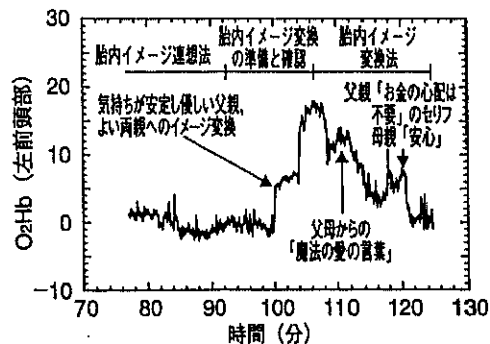
まず胎内にいるというイメージ誘導をして、そののち、その情動再生をさせ、羊水の温度・胎内の明るさ・身体感覚・子宮壁の接触感覚、などの感覚再生されたもので答えてもらうのを胎内イメージ連想法⁵⁾という。そのネガティブな胎内感覚を維持したままで、胎外の父・母など、家族の様子をイメージしてもらうと自然に心傷風景がみえてくる。次に、そのネガティブな胎内感覚を希望するポジティブな感覚にしてもらって、胎外の風景をイメージしてもらうと、ほとんどの場合、「父母が仲良く、笑顔で、元気が、待っているよ」といったイメージになる。そして、そのイメージのなかの父や母の性格になってもらうため、それぞれの祖父母・曾祖父母の代まで遡って、現実とは関係なく、理想的なものにってもらって再養育イメージ法をとってもらう(表3)。

ここで、Aさんに実施された再養育イメージ法を紹介しよう。Aさんは60代から趣味のコーラスを楽しんでいたが、背骨の彎曲が始まり、それを気にして活動を中断し家で過ごすようになった。やがて逆流性食道炎を起こし、痛みを治療していたが経過は思わしくなかった。痛みで夜も眠れないAさんは、亡き父親のことを思い出

ケースA (女性, 50歳代クライアント) 上段: 右前頭部
下段: 右側頭部



ケースB (女性, 40歳代クライアント) 左前頭部



(Munakata, T.: SAT Imagery Therapy for Families with Shut-in Kids. Japanese Society of Psychosomatic Medicine, 2003, pp. 2-11. より引用)

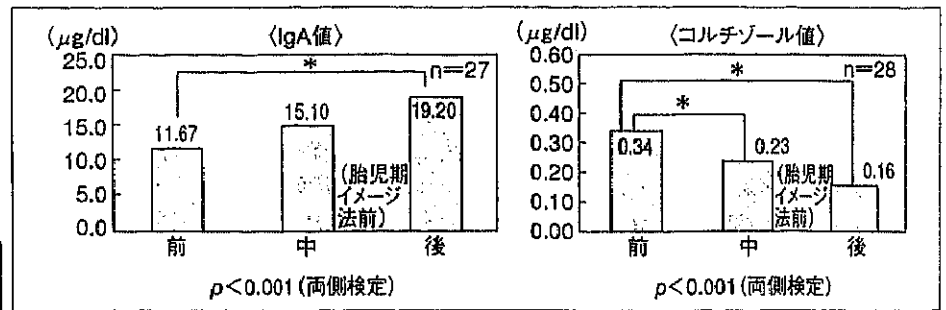
ケースAにみられるように、感情の明確化や胎内イメージ連想法によって右前頭部(ネガティブな感情を受け取る性質をもつ)が、不快なトラウマ感情ととらえて神経活動がみられ、酸素濃度が高まり、次に胎内イメージ交換によってポジティブなイメージになることで、酸素濃度が低下している

他方、胎内イメージ交換の準備や実施によって、左前頭部(不快な感情のスイッチを切って、快感に関与する性質をもつ)の酸素濃度が急上昇し、不快なトラウマ感情が消失し、心の本質的欲求を充足させる「魔法の愛の言葉」を伝えると、快感が強まり、左前頭部も気分を反映するといわれる右側頭部も、酸素濃度が上昇し、神経活動が高まった
[酸化ヘモグロビン値は NIRO-300[®] (浜松フォトニクス) を使用して測定]

●図3●SATイメージ療法実施中の前頭部・側頭部の酸化ヘモグロビン値の変化(宗像恒次)

ては涙するようになった。実はAさんの父親は、彼女が幼い頃に早死にしている。またAさんは、上のきょうだい2人を流産で亡くしており、Aさん自身も、栄養不良

●図4● SATイメージ療法前後の唾液
中IgA値とコルチゾール値



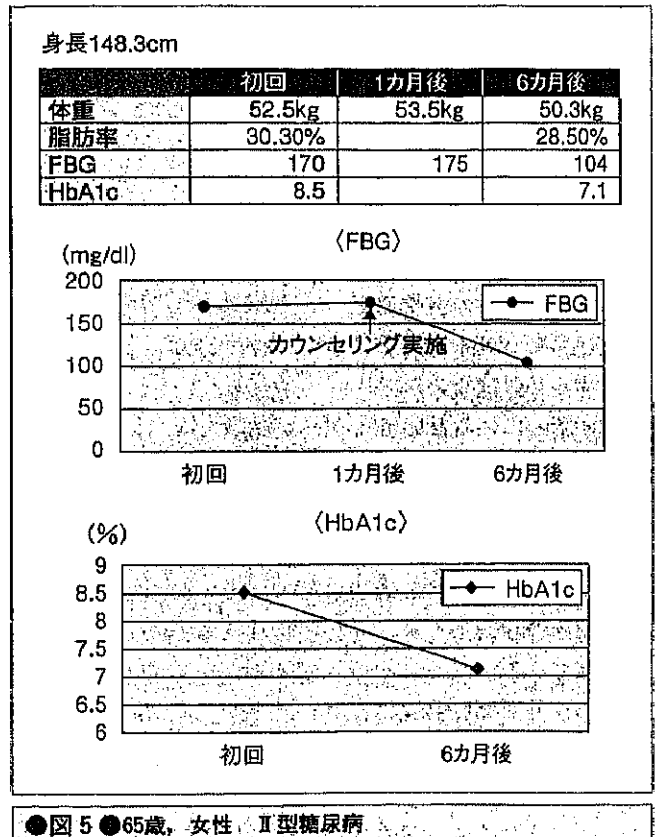
のため白い髪で生まれてきた。

ヒトは病気になると生命危機感が高まり、過去の未解決なままの心の傷を思い出し、苦しむ。そこで、Aさんに対して再養育イメージを用いて、父親が海で事故を起こした時点から時間を遡り、事故を回避する予防措置をとってもらい、父親が死なないようにする被害回避イメージをつくってもらった。父親が生きて働いて、家は貧乏ではなく、また、上の2人のきょうだいも無事に生まれており、Aさんは苦しいときには2人の姉に相談に乗ってもらっていた、というイメージをつくってもらった。

Aさんは涙を流し、「とても嬉しい」と言う。そこで、「父親が長生きし、姉もいた。このようなイメージをもてるとしたら、これから自分がどうしたらいいか見えてきますか」と問いかけ、今後の生活目標を決定してもらった。その後、Aさんはコーラスグループに再び参加するようになり、食道炎も治り、楽しい生活が戻ってきたとのことであった。

実際の父母のイメージのまま、これからどう生きべきかを考えると、自分の本来の生き方を見出せないことが多い。SATイメージ療法では、時間遡及法により、自分の父母のイメージを変更するために祖父母・曾祖父母の時代まで遡り、再教育して本来の生き方ができるイメージをつくる。そのイメージを定着化させる工夫をして、本来の自分が発揮できるようなイメージをつくった後に自分が育ってきたイメージをつくり、さらにその後、自分は本当はどのように生きればいいのかと問われることで、本来の自分の生き方に気づくことができるようになる。

イメージの定着化のためには親の再養育イメージ脚本



を繰り返す、本人を無条件に愛する言葉(通称「魔法の愛の言葉」)を言いながら、懐妊や誕生を歓迎するとともに、親と胎児の体感コミュニケーション法などスキンシップ法を用いて、妊娠した母親のお腹を父母が優しくなでたり、胎児も手や足で押して反応しているという相互作用を楽しむ。そして、胎内感覚がよくなったか否かを確認する。

SATイメージ療法施行中に、近赤外線分光器を用い

て大脳皮質の活動を示す酸素濃度をモニターすると、怖さ・孤独感など、心傷感情を抱いているときは右前頭部皮質のO₂Hbが上昇し、胎内イメージが変換され癒されると減少する(図3)。また、両親や祖父母の再養育イメージ法施行中は左前頭部皮質のO₂Hb値が上昇し、左前頭部でイメージ変換のための神経活動をしていることがわかる。さらに、「魔法の愛の言葉」を用いて愛されていると実感していると右側頭部のO₂Hbが上昇するが、見捨てられたというイメージでは低下している。心傷感情のイメージは右前頭部でキャッチし、その心傷感情をイメージするためのイメージ変換は、左前頭部で行われている。SATイメージ療法前とSATイメージ療法後では、しだいにCRHが低下し、ACTH下降、コルチゾール値(図4右)下降、IgA(図4左)上昇、ヒスタミン値低下、感情認知困難度や自己抑制度の低下、特性不安度(STAI)・抑うつ度(SDS)の低下、などがみられる¹⁴⁾¹⁵⁾。

ヘルスカウンセリング実践事例

1. 糖尿病へのSATカウンセリング実践(事例提供者/山内恵子)

65歳、女性。食事療法が守れない、という背後にある気持ちや感情には、やらねばならないと思うと「まあ、いいわ」という諦めが出てくる自分があった。この感情を癒したことで気づいたのは、「過去に頭が痛いと言うと、いつも厳しい祖母が、おまえが悪いと言いつつも、かまってくれたこと。これは現在、食べていると、ご主人が、おまえが悪いと言いながらも病院に連れていってくれることとまったく同じ、叱られることで愛情を感じている自分がある」と気づいた。そして1カ月後の再指導では、ほぼ完璧な食生活になって、その後も良好な経過を維持している(図5)。

【変えたい行動】

カウンセラー 前回、栄養指導は受けたけど、何もできなかったんですね。本当は実行できると思われ行動は何ですか？

クライアント 食事療法が、言われたとおりに守れたらいいんだけど。

【妨げる気持ち】

カウンセラー 食事療法が言われたとおりに守れたらいいんだけど、という背後には、どのような気持ちや感情がありますか？

クライアント まあ、いいわと諦めてしまう気持ちですね。

カウンセラー どういう期待を諦めているのですか？

クライアント どうせ、できっこない(一生懸命やろうとすること)。

カウンセラー 自分の力でやれたら、自分が好きになれる？(自己信頼欲求)

クライアント そりゃ、もう！

【心傷体験と癒し】

感情：諦め、無力感。

鍵状況：やらなければ、と思うこと。

心の声：「まあ、いいわ」

心傷風景連想：3歳ぐらいのとき母親が離婚し、祖母が親代わりになった。彼女は厳しい人で、内孫の男の子はかわいがるが、自分は、早く起きて炊事や掃除の手伝いをさせられる。認められなくて一生懸命働き、勉強して良い成績をとってきても無視される。そういうなかで、頭が痛いと言うと「おまえが悪いから、頭が痛くなるんだ」と責められるが、「ふとんに入って寝ている」と声をかけてもらえる。寂しさ、悔しさ、さまざまな感情が交差していた。

癒し技法：祖母から優しく受け止めてもらい、離婚していった母親からは、一緒に暮らそうと言ってもらうことで過去の傷ついた心を癒した。

【過去と類似した、現在の隠れた問題への気づき】

病気になると祖母が、おまえが悪いと言いながらも優しくしてくれた。今、食べると主人が、おまえが悪いと言って病院に連れていってくれる。

【心の声の変更】

「できることからやる」

【自己決定】

「これから何ができそうですか？」

「栄養指導を受けて、自分は果物を食べ過ぎていたのがわかったから、1単位以上、食べないようにします。冷蔵庫に冷やしておかなければいいからね。ご飯も計っ

てみるよ」

2. うつ病へのSATイメージ療法実践(事例提供者/宗像恒次)

うつ病とは、大脳の前頭連合野が機能しづらい状態で、いわば魂が「溺れ死に」しそうな状態である。そのようなとき、熱心な指導やカウンセリングは、むしろ弊害になることが多い。うつ病であることも個性として受け止められるような、周りの人のゆるぎない愛の確信を得ることが必要になる。

だが、うつ病になった人の家族は不安と憤りから、逆に責めてしまうことが多い。家族が自分の隠れた依存心に気づき、それを克服できるカウンセリングがまず必要になる。それには、SATイメージ療法の一つとして「再養育イメージ法」を用いるとよい。現実はどうであれ、自分のあるがままを父や母が認めて愛し、困ったときには必ず守ってくれる、というイメージを描いてみる。さらに遡って、父母がそれぞれの親から愛情豊かに育てられたイメージをつくる。この方法でカウンセリングを受けたうつ病者の妻から、次のような便りがきた。「なぜ主人がうつ病になったのか、治るのか、という不安と憤りの交差するなかで大事な気づきを得ました。辛い経験でしたが、病気によって気づいたこと、得たことのほうが大きかったと感じています」

次に、本人にカウンセリングを実施する必要がある。もし、その希望がなければ、家族に、本人が趣味などの無心になれることをもつぱら続けられることを支持し、本人にあれこれアドバイスせず、「温かい無関心さ」を保つことが大事と伝える。

次のケースは、うつ病者本人がSATイメージ療法を希望したので行ったものである。

【背景】

40歳、男性。本人の子どもの頃、母親が亡くなり、母親なしで厳しい父親に育てられたので、怖がりな面があり、これまで自分を殺して生きてきたという。最近、父親をがんで亡くしている。母親は幼少の頃から養母によって育てられ、我慢強くて優しいが、自分の気持ちを抑えて生きてきたという。本人は大学浪人中にうつ状態

となり、また今回、うつ病となる。

【主訴】

うつ病になったきっかけは職場のストレスに加え、「配偶者の選択をまちがえた」と妻に言われることで、どうしようもなくなったことがあったことである。現在は、妻がSATイメージ療法を受けたので、妻から愛情を感じているという。

【心理テスト】

自己抑制度強、自己否定度強、特性不安度(STAI)強、抑うつ度(SDS)強、自己解離度強、愛情認知度(情緒的支援認知度)強。

【主な情動】

訴えの背後にある感情は怖さ(見捨てられる、生命危機):「びくびく」「どうしよう」

【胎内イメージ感覚】

- ・胎内が暗くて冷たい。
- ・身体がフラフラしている。

↓

怖さ(生命危機、見捨てられ、孤独感、無力感、諦め)

↓

情動をもつ人格(自分とわからない人)、「わからない人」とは後に、解離している自分自身であることに気づく。

【希冀の胎内イメージ】

明るく、陽が当たっている感じで、身体がしっかりしている感じ。

【置る両親イメージ】

- ・父が、母の手をとって抱きしめている。
- ・父は他人に優しく、配慮があり、周りに楽しさを与える人。
- ・母は、自分の感情を素直に出せる人

【3世代波及して再養育イメージ法】

父の祖母は長生きして柔軟で、思いやりがあり、優しい。

父の祖父は協調性があり、親しみがもて、豪放らしい人。

↓

父は周りに妙な気兼ねをしない、他人に優しく配慮があり、フレンドリーな人。

↓
母は、養母ではなく実母に育てられ、父にも母にも、
素直な気持ちで接することができた。

父と母は仲がいい。

↓
自分の気持ちを素直に言える。

自己決定内容

- ・自分を抑えないで、自由にできる自分になる。
- ・家族の話の聞いたり、また、自分の話ができる自分になる。

心理テストの変化

自己抑制度弱、自己否定度弱、自己解離度弱、特性不安度(STAI)弱、抑うつ度(SDS)弱。

気づいたこと

幼い頃に母親を亡くし、厳しい父親に育てられ、自分を殺して生きてきた。亡くなった母自身も早くに母親を亡くし、仲のよくない父親と継母の間で自分の気持ちを殺して生きてきた、と聞かされた。だから、配偶者との不和や離別は絶対に避けなければならなかった。「この人だ」と自ら決めたはずの配偶者から「選択を誤った」と言われ、絶望した。

今、カウンセリングを受け、家族と話し、自分の話もでき、自分を抑えないで自由に生きることが大事であることに気づいた。

のちに、この方が筆者の“うつ病の講演会”に来られ、「おかげさまで、命拾いをしました」と言われたことから察すると、自殺も考えていたらしい。

3. がんへのSATイメージ療法実践(事例提供者/宗像恒次)

L・デモシヨックは、がん性格として、タイプCパーソナリティを提唱した。すなわち、自己を抑制し、自分の気持ちを素直に表現できず、自分の感情をほとんど認知できない、感情認知困難度の高い性格のことである。この感情認知困難な性格の背後には、世代間伝達された恐怖記憶があると考えられる。大脳が感覚器を通じて特定の状況を認知するとき、その状況に関する情報不足分を、過去に記憶した類似する状況の情報で補足しようとする。感情認知困難な人は、特定の生活ストレスの状況認

知に対して、過去の生命・生存危機の恐怖記憶を重ねて認知的評価をしやすい。その恐怖感を認知すると生活できなくなるので、それを潜在化させるため恐怖感が身体化し、交感神経緊張症、血流障害(虚血と再灌流)、好中球比率(60%以上)上昇によって生じたフリーラジカルや活性酸素によって粘膜・蛋白質・遺伝子傷害が起り、心身疾患をも伴って、がん細胞が増殖する。

また悪性腫瘍は、免疫抑制症や、がん正常化遺伝子の発現不全症を伴う慢性疾患である。SATイメージ療法は、構造化連想法と構造化退行催眠法によって、本人やその関係他者についての恐怖記憶の心像に気づかせ、それを再養育イメージ法などによって、無条件に愛された安寧記憶の心像に変更してその心像を強化することで、QOLや免疫指標の改善、および、がん正常化遺伝子の発現を促そうとするものである。

次のケースは、SATイメージ療法の実施により、①～④の効果がみられた。

①抑うつ・不安傾向が低下し、愛情認知度(情緒的支援認知)が向上し、感情認知困難などストレスをもちやすいパーソナリティ特性が減少する、などのQOLの改善(図6,7)。

②好中球比率の低下(50%台)、リンパ球数(1,500/ μ l以上)や、その比率の上昇(35~41%)、NK細胞活性(30~70%)の免疫上の改善(図8)。

③がん正常化遺伝子発現(図9)。

④腫瘍マーカーの基準値内へのコントロール維持。

背景

患者：女性、32歳。左乳腺腫瘍(進行がん1-4, SIII-A)。

治療歴：左胸筋温存乳房切除術・腋窩リンパ節郭清術、漢方。

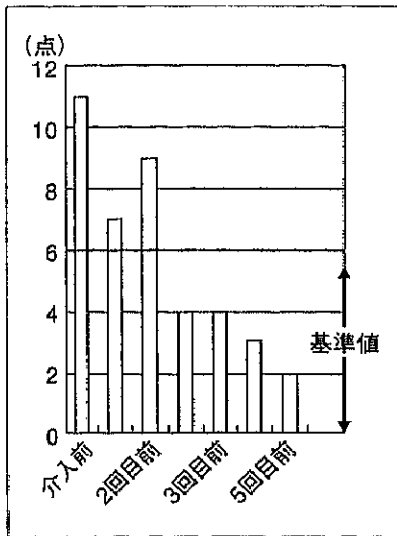
現在の治療：SAT療法のみ。

<第1回SAT療法 2003年1月>

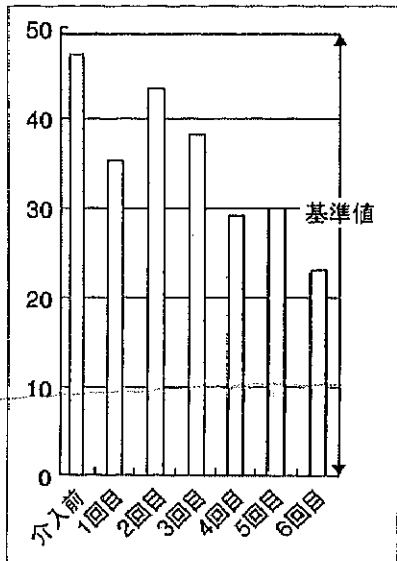
主訴

父母が、がんで死亡しているので、がんの転移・再発不安がつきまとう。そういうことを気にしていると何をしても満足できない、違う自分になりたい。

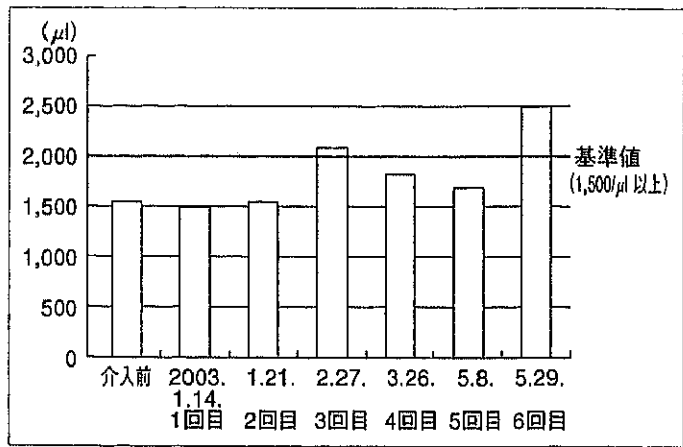
筆者(宗像)の講演で知った「ゆるぎのない愛」が印象に



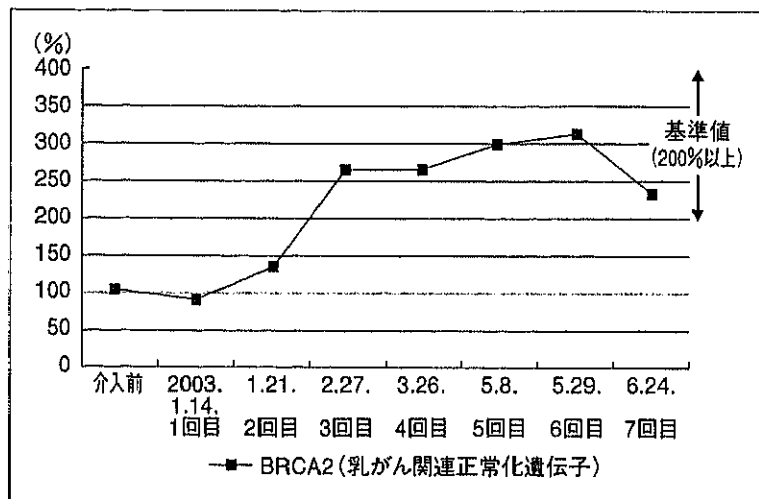
●図6 ●感情認知困難度



●図7 ●抑うつ度



●図8 ●リンパ球数の変化



●図9 ●白血球中のがん抑制遺伝子発現率の変化

残る。

心理テスト

自己抑制度および感情認知困難度強, 問題回避度強, 自己否定度強, PTSD 度強, 特性不安度 (STAI) 強, 家族からの情緒的支援認知度弱。

主な情動

・怖さ(見捨てられる, 生命危機): 「どうしよう」「びくびく」「ああ, 何もできない」

・不条理: 「私さえ犠牲になれば」

・憎しみ, 恨み: 「何で」

胎内心像感覚

冷たい, 暗い, 子宮壁や手足が固い, 産道が見えない



怖さ, 怖れ(生命危機, 見捨てられる)



情動をもつ人格(自分, 母, 父, 人工流産の下の子, 自然流産の上の子)

両親心像

母親: 我が強く, 精神的不安定, 後妻の言動に耐える。

父親：後妻の弟と共同で工場経営，後妻の言動に耐える，出産直前まで妻を休ませられない。

希望の胎内心像感覚

暖かい，明るい，柔らかい，リラックス，産道が見える。

望む両親心像

- ・人目を気にせず自信があり，ゆるぎのない愛のある母親。
- ・妻を休ませ，愛情にあふれ，自分の考えで経営できる父親。
- ・父母が助け合い，「生まれてくるのを待っているよ」と声をかけられる。

3世代遡及して再養育イメージ法・再誕生イメージ法の実施

- ・父方の先祖は家族を大切に，ゆるぎのない愛もてる心像が大切。
- ・父の母親は父が2歳のときに死亡せず，健康で長生きして，後妻はいない。
- ・母方の家系は1人の子だけを溺愛せず，愛情を子ども全員にそそぐ。

亡き子の再会・謝罪・合体イメージ法

ここでは省略する。

自信をもてた自己心像と気づいたこと

- ・たとえ失敗しても，満足できる自分。
- ・自分の怖さと，母親，人工流産した下の子，自然流産した上の子との感情の区別ができた。

<第2回SAT療法 2001年1月>

心理テスト

自己抑制度中，感情認知困難度中，問題回避度強，自己否定度強，PTSD度強，特性不安度(STAI)強，家族からの情緒的支援度弱。

主な情動

- ・怖さ(見捨てられる，生命危機)：「びくびく」「どうしよう」「どうなっちゃうんだろう」
- ・憤り，敵意：「ふざけるな，ばかにして」

胎内心像感覚

冷たい，暗い，子宮壁が固い，身体が固い，産道が見えない。

↓

怖さ(生命危機)，憤り。

↓

情動をもつ人格(自分，母親)。

両親心像

- ・我慢強い母親。
- ・後妻(姑)に耐えている父母。

希望の胎内心像感覚

暖かい，明るい，柔らかい，手足のリラックス，産道に明かりが見える。

望む両親心像

- ・姑(後妻)の顔色をみないで，言いたいことを伝える母親。
- ・お腹が大きく大変なとき休ませるという父親。
- ・仲良し，思いを伝え合う父母。

再養育イメージ法の実施

- ・母方の祖父母が2歳で死亡せず，娘のやりたいことを認め，妊娠中に「休ませてください」と姑に言えるようにする。
- ・父方祖父の後妻の祖母を娘の幼少期に死亡しないようにする。そして長生きして娘に愛情をそそぐ。
- ・後妻が父のきょうだいを叱るところは叱り，誉めるところは誉める。

自信をつけた自己心像と気づいたこと

- ・自分のやりたいことをきちんと主張でき，それが失敗しても全部受け入れられる自分。
- ・自分で決めて行動(料理教室に行く)：自信度90%
- ・叔父にきちんと自己主張する：自信度90%

<第3回SAT療法 2001年2月>

心理テスト

PTSD度強。

主な情動

怖れ(生命危機)：「困ったな，どうしよう」

胎内心像感覚

冷たい，暗い，周りが固い(叔父への怒りを想起すると暑い)

↓

憤り，恨み，恐れ(生命危機)

↓

情動をもつ人格(自分, 母親, 父親)

望む両親心像

- ・怖がらず, 人に意見を言う母親。
- ・感情的にならずに対処できる父親, 人に何かを言われても家族を守る父親, やりたいことを楽しんでやる父母。

再養育イメージ法の実施

- ・母方の祖父母と曾祖父母は, 子どもの主張を聞く。
- ・父方の曾祖父や曾々祖父はギャンブルに走らず, 夜逃げしない。

<第4回 SAT 療法 2001年5月>

SATで変わったこと

- ・人のことが気にならなくなった。
- ・思いどおりに行動し, 楽しく生きられる(友人と遊ぶ・気功・温泉旅行・これから料理教室で学ぶ)。
- ・以前は, 家族に愛してほしいと願っていたが, 口に出して伝えていなかった。今は家族がいるだけでいい。

●参考・引用文献●

- 1) 宗像恒次: 新・行動変容のヘルスカウンセリング, 医療タイムス社, 長野, 1997, pp. 1-169.
- 2) 宗像恒次: ヘルスカウンセリング; SAT法による癒しと自立の支援, 宗像恒次・編, ヘルスカウンセリング(現代のエスプリ・379), 至文堂, 東京, 1999, pp. 39-59.
- 3) 宗像恒次: SATカウンセリング技法, 広英社, 東京, 1997, pp. 1-263.
- 4) 宗像恒次, 小森まり子, 橋本佐由理: SATヘルスカウンセリングテキストI, ヘルスカウンセリングセンターインターナショナル, 東京, 2000, pp. 1-201.
- 5) 宗像恒次, 小森まり子, 橋本佐由理: SATヘルスカウンセリングテキストII, ヘルスカウンセリングセンターインターナショナル, 東京, 2000, pp. 1-233.
- 6) 奥富庸一, 宗像恒次: 胎生期, 周産期, 乳幼児期の心的外傷イメージと心身健康の共分散構造分析, ヘルスカウンセリング学会年報, 7: 130-135, 2001.
- 7) 宗像恒次: 「引きこもり」からの脱出を支援するSAT療法, ヘルスカウンセリング, 5(5): 41-48, 2002.
- 8) 宗像恒次: 健康への自己決定を支援する, 日本保健医療行動科学学会年報, 17: 1-15, 2002.
- 9) 樋口倫子, 宗像恒次: 心因性視覚障害のSATイメージ療法, 日本保健医療行動科学学会年報, 17: 16-30, 2002.
- 10) 山内恵子, 藤井徹, 宗像恒次: 糖尿病とヘルスカウンセリング, 日本保健医療行動科学学会年報, 17: 31-46, 2002.
- 11) 宗像恒次・編: 栄養指導と患者ケアの実践ヘルスカウンセリング, 医歯薬出版, 東京, 2001, pp. 25-32.
- 12) 宗像恒次: ターミナルステージをコーディネートするSATイメージ療法, ヘルスカウンセリング, 5(4): 33-39, 2002.
- 13) 宗像恒次: ストレスのセルフコントロールとセルフケア, 河野友信, 他・編, ストレス診療ハンドブック, 第2版, メディカル・サイエンス・インターナショナル, 東京, 2003.
- 14) 宗像恒次: 青少年引きこもり家族のSATイメージ療法, 心身医学, 42(1): 37-46, 2002.
- 15) Munakata, T.: SAT Imagery Therapy for Families with Shut-in Kids, Japanese Society of Psychosomatic Medicine, 2003, pp. 2-11.