

## SAT法を使った自己カウンセリング

小森まり子\*

### Self-counseling by the Structured Association Technique

Mariko KOMORI

#### I 目的と対象

気になっていることがある（葛藤症状）、なぜか守れない行動がある（行動症状）、とくに原因がないにもかかわらず腰痛、偏頭痛がある（身体症状）など、自分のことなのになぜそうなるのかわからない問題について、自分は本当は何を思っているのか、どうしたいのかなど、その隠れた気持ちや自らの要求に気づくよう導くのがカウンセリングである。そして、自分の問題解決のためにカウンセラーがいなくて、行くことにためらいがある、話せないという場合、自分で導くことができるのが自己カウンセリングである。SAT（Structured Association Technique）カウンセリング法は、構造化された手順に従って進めることで、その気づきを可能にすることができる。自己カウンセリングは、その方法を習得することで、誰にでも自分で自分の問題解決や自己成長のカウンセリングができる。しかも、場所や時間、問題にかかわらずカウンセリングすることが可能である。

---

\*ヘルスカウンセリングセンター インターナショナル

## II S A Tカウンセリング法とは

それは、ヘルスカウンセリング学会方式に適用されている構造化された連想法を用いたカウンセリング法のことである。精神分析を開発したS・フロイト博士は自由連想法 (Free Association Technique) を活用しているのに対し、S A Tカウンセリング法は、感情の明確化、自己イメージ連想法、心傷風景連想法、胎児期イメージ連想法、世代伝達感情の明確化法など、問いかけが構造化された連想法 (Structured Association Technique) を用いている。筑波大学教授の宗像恒次博士によって開発されたものである。

### 1. S A Tカウンセリング法の心の科学

物事の受け取り方は人によって違いがある。同じ状況に対しても、怒り、悲しさ、不安など個人の印象は別々の現実としてとらえられる。これは人の意識する現実が、外的刺激 (本人に向けられた状況) と個人のもつ内的表現 (欲求) によって作られるからである。まず、何らかの外的刺激によって事柄が意識される。そして、それに対する反応が起こる。その反応の背後には気持ちや感情をもつ。この気持ちや感情は内的表現に基づいている。内的表現とは、人間のもつ欲求と過去のソウル欲求 (心の本質的欲求「慈愛欲求、自己信頼欲求、慈愛願望欲求」) の不充足 (未解決の問題) によって求め続ける心のエネルギー (渴望) の表現である。ソウル (魂) の世界は、人は本来「他から、自分から、他に対して」認め愛する心の基本形があって、それを求めて育つ。しかし、その中で求めるがゆえに受け入れられなかったことから傷ついてしまい、その後もその欲求に対する渴望をもち続けるのである。

外的刺激によって起こる自覚されている事柄レベル (訴え、行動、症状) の問題は、感情、ソウルレベルへと深化させることで、内的表現のもつ過去の未解決な本当の問題を自覚化することを可能にする。

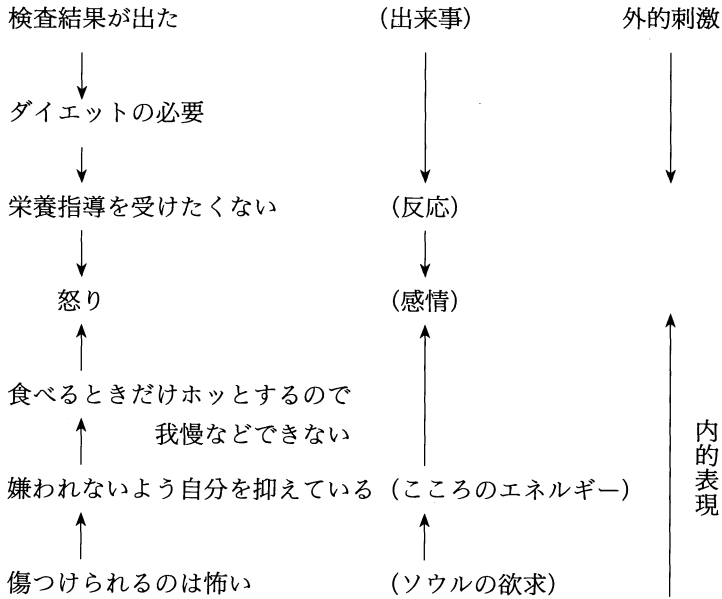


図1 外的刺激と内的表現の例

## 2. SATカウンセリング技法

SAT法では、思考ではなく言動の背後にある気持ちや感情に焦点をあて、「……という時どのような気持ちや感情があるか？」と問い、繰り返しながら連想させ最終的に表1-Aの感情の中の該当するものへと明確化していく。感情がわかったら、その感情の定義に従って本人の要求（期待）をその発問法（表1-B）によって明らかにしていく。さらに、その要求（期待）の源泉となる3つの心の本質的欲求（慈愛欲求、自己信頼欲求、慈愛願望欲求）を知ることができ、深い自己に気づくことができる。

また、言動を通していくつかの感情を抱く自分について「このような感情をもつ自分はどのような自己イメージか？」と構造化された問い掛けをすることで、気づきの深化を短時間に進めることを可能とする（表1参照）。

次に、一定行動をとりたいと考えているにもかかわらずなぜか実行できないとき、その行動をとることを妨げる感情の存在がある。それは悲しい、怖い、

表1 感情に関するガイドライン

A		B	C
基本感情	感情リスト	感情の意味（期待の内容）の明確化法	心の本質的欲求（ソウルの要求）
感情の定義	派生感情		
喜び 期待が叶えられたり、叶えられそうなき感情	うれしい、楽しい、快感、共感、興味、幸せ、安心、自信、好意、感謝、感動、成長、期待、勇気、愛しい、尊敬、満足、解放感、やすらぎ、願望、決意、意欲、あこがれ、畏敬、充実感、使命感、希望	～というのは <b>思いや期待が叶えられたときの感情</b> ですが、どんな期待が叶えられたのですか？  ～というのは <b>思いや期待が叶いそうなき感情</b> ですが、どのような期待が叶えられそうなのですか？	その期待が叶うと、どんな自分への要求が満たされますか？  ↓
不安 期待通りにいく見通しのつかないときの感情	恐れ、心配、気がかり、パニック、焦り、生命危機の恐怖、見捨てられた恐怖、自己否定される恐怖	～というのは <b>思いや期待に見通しのつかない</b> ときの感情ですが、どんな期待ですか？	<b>慈愛欲求(心)</b>
怒り 当然得られるべき(自己、他者への)期待が得られなかったり、得られそうなきときの感情	嫉妬、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、罪悪感、(強い)情けなさ	～というのは <b>相手に対して、当然こうあるべき</b> という思いや期待がありますね？どんなことですか？  ～というのは <b>自分に対して、当然こうあるべき</b> という思いや期待がありますね？どんなことですか？	人を認め、愛したい  <b>自己信頼欲求(心)</b>  自らを信じ、認めたい  <b>慈愛願望欲求(心)</b>
悲しさ 期待したいものを失ったときや、失いそうなきときの諦めの感情	非哀、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	～というのは <b>相手に期待するもの</b> または、 <b>相手から満たされるものを諦める感情</b> ですが、どんな期待ですか？  ～というのは <b>自分へのどんな思いや期待を諦めている</b> のですか？	人から認められ、愛されたい、自分の思うようであってほしい
苦しさ 期待通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、苦悩	<b>期待通りにいかないことが続く</b> ときの感情ですが、どのようなことが続いているのですか。(不安、悲しさ、怒りの何か？)	

あきらめ、強い怒りなどといった無自覚な感情である。これらの感情は、過去の心傷体験によって作られた心傷感情(トラウマ感情を含む)であり、その時と似た状況(鍵状況)によってフラッシュバックして(蘇って)、無自覚ではあるがその本人の行動を実質的に操作しコントロールできなくさせて、実行を妨げるのである。〔お酒やタバコをやめなければ〕と頭ではわかっているが「どうせ無理」「それは寂しすぎる」など、その行動をとろうとするとき、なぜか悲しさが生じ行動が改められないというわけである。しかし、その感情エネルギーの源泉は記憶された過去の心傷イメージにあり、いま直面している問題ではないので頭でコントロールしようとしてもできないと考える。したがって、記憶された過去の心傷イメージの中にある心傷感情を癒すことで、無自覚な妨げとなる感情を消し自らの意思で決められるようになり、自分への信頼感も回復することができるのである。このように過去の心傷体験を想起させ、その時のイメージを修正し今に影響をしないようにするのが、心傷風景連想法と癒しの技法である。

さらに、過去の心傷体験によるトラウマ感情がフラッシュバックして、自らの感情をコントロールできず、また問題解決できない自分が続くと、本来「自分を信じたい」という心の本質的欲求をもつ人間は、そんな弱い自分に対し、自己嫌悪を感じたり、あるいは自分を変えたいという強い希望をもつようになり矛盾する感情が起こる。だが簡単には変えられず、葛藤を起す。しかし、葛藤は苦しいので、その葛藤をあたかも解消したかのような感じのもてる心の逃避的パターンを作ってしまう。しかし、このパターンは心理パターンと呼ばれ悪循環を招き自らの自己決定を妨げている。

たとえば、自分で決めることを否定された悲しさがあったことで人の期待に沿うよう行動してしまう自分がある、そんな自分は悲しいと思うが変えられない。そこで、別の形で自分への信頼を取り戻そうと仕事に頑張り、顧客の満足を満たすことで事業を成功させる。つまり、相手の期待に沿うことで成功し、自分への悲しきは感じなくてすむ。ところが、病気によってお酒を減らさなければならぬという状況になりながらも、自分の意思通りには行動できない自分が出て自己決定できない。この「頑張り逃避」パターンを続ける限り自分の

命さえ守れない、というわけである。その他10の心理パターンがある（表2）。

心理パターンをつくった矛盾する感情の心傷風景連想法を行い、心理パターンに入るときの心の声を修正し意識的にコントロールできる自分を回復でき

表2 10の心理パターン

①癒すパターン	過去傷ついた心の寂しさやみじめさなどを今の自分や似た状況にある人、ものに置き換えて癒すことで自らを癒そうとしているパターン
②償うパターン	過去果たせなかった罪意識や自責の念などを今の自分を罰したり失敗することで償おうとしているパターン
③当たるパターン	過去受けた悔しさや恨みなどを、今の似た状況の人やものにぶつけて、はらそうとしているパターン
④妬むパターン	過去果たされなかった無念さなどを、今そのことをとげようとする人を妬み、怒ってしまうことではらそうとするパターン
⑤巻き込むパターン	過去の悔しさや無念さ、悲しさなどがあったことで、今の自分の思いを通すために、他の人を巻き込んで果たそうとしてしまうパターン
⑥助力を求むパターン	過去の無力感、罪意識、自己嫌悪をもったことから、今の思いを果たすために助力や代理を頼りにしてしまうパターン
⑦慰めるパターン	過去求めたい人から得られなかった悲しさなどを、今の代わりの人やもので得ようとしてしまうパターン
⑧気を引くパターン	過去の人から得られなかった寂しさなどを、今の周りに対し自分を責める、傷つける、病気をする、失敗することや相手に不満や嫌なことを言ったり、傷つけることで、周りの関心や優しさ、察しを引きだそうとしてしまうパターン
⑨諦めるパターン	過去受けた悲しさや恐さなどを感じないようにするために、今の自分さえ諦めればまるくおさまり、安心できると自己表現を抑えてしまうパターン
⑩頑張り逃避パターン	過去の恐怖感や罪悪感、無力感、自己嫌悪などを自覚させないために、今別のことに頑張り喜びを得ようと「これでもか、これでもか」としてしまうパターン

る。

「心のパターンの簡易テスト」をしてみるとその傾向が予測できる。

表3 マインドウイルス感染度の簡易テスト（自己無効力感尺度）

Q1 理屈でよくないとわかっているのに、その行動を改められない。

2. よくある 1. ときどきある 0. なし

Q2 わけのわからないことで、イライラしたり、不安になる、あるいは無気力になったりすること。

2. よくある 1. ときどきある 0. なし

Q3 なぜか昔の印象深い光景がイメージとして出てくる。

2. よくある 1. ときどきある 0. なし

Q4 家族やまわりの人に悪いとわかっているが、何度でもしてしまう。

2. よくある 1. ときどきある 0. なし

Q5 自分の中に自分でコントロールできないものがあると思う。

2. よくある 1. ときどきある 0. なし

Q6 理由がわからないが、下痢、便秘、頭痛、腰痛、肩こりなど慢性的な症状がある。

2. よくある 1. ときどきある 0. なし

Q7 自分にとってよくないとわかっているのに、そのよくない方へなぜか進んで行く。

2. よくある 1. ときどきある 0. なし

Q8 自分にとって悪い状態にもかかわらず、どこかでその状態に安心している。

2. よくある 1. ときどきある 0. なし

Q9 なぜか、事故を起こしたり、被害者になったり、失敗やミスが続く。

2. よくある 1. ときどきある 0. なし

Q10 自分はどうも不運な星の下に生まれてきたなあとと思う。

2. よくある 1. ときどきある 0. なし

Q1～Q10で選んだ回答番号を加算し、～6点は感染度弱、7～10点は感染度中、11点～感染度強で、感染度が高まるにつれて不安傾向や抑うつ気分が強まる

### III イイコからの脱却

#### 1. 自分らしさ度チェック

自己抑制型行動特性尺度を記入してみよう。

6点以下の人は、イイコ度が弱く自分の思いや考えをきちんと表現できる人である。自分らしい人ともいえる。しかし、周りとの葛藤が生じることもときにはあるかもしれない。

7から10点は日本人の平均的なイイコ傾向をもっている。旧来の日本社会では適応しやすかったが、自分らしさが十分に出せない感じをもっている。

11から14点ならイイコ度がやや高い。自分の思いや感情を抑えてでも人に嫌われたくない、仲間外れになりたくないという気持ちをもっている。人の表情や反応がとくに気になる。本当のことを率直にいうのはむしろ悪いとも思っている。

15点以上はイイコ度がかなり高い。自分らしいことは何も出さない傾向にある。自分を出すことに恐さをもっている。自分を抑え犠牲にしても、相手や周りに合わせようとする傾向が強くなる。

自分に自信がもてず、周りからのサポートをもらうために、自分の要求や気持ちを抑えてでも相手に合わせるというのがイイコである。

#### 2. イイコの自分から脱却

イイコを止めるためには、イイコの自分に気づくことから始めることだ。イイコは過去の出来事によってつくられている。人は「認められ、愛されること」で自信が生まれる。そして自分を愛し、人を愛することができるようになる。人間は誰も「愛されたい、認められたい」と思う。人は、生まれて最初に接する親に愛されることが重要である。無条件に愛されている実感もてることで、自分に安心し、自分の言葉で心から語り、行動することができるよう



にもなるのである。大勢の友達のなかにあっても、自分を大切に、人もまた認めていくことができるのである。

認められ、愛されることで心を豊かにし、他人を嫉妬したり、怖がったりすることなく全ての人を受け入れることもできる。

しかし、自分が自分の気持ちに従ってとった行動によって、過去著しく傷ついた体験（心傷体験）があると、その時の悲しさ、恐さ、苦しさ、罪意識、恥意識によって今でも、周りからの自分への「無条件の愛」に不安を抱いてしまう。「母親にもっと愛されたい」という気持ちは今でも自分にとって重要な人に求め、常に、慈愛願望が脅かされ、「もっともっと」といつも確認していないといられない。その願望を満たすために自分を抑えてでも相手に認められたい、愛されていたいと行動する自分となっているのである。成績の良い子、近所でも評判の良い子、親を喜ばせる良い子は、自分を抑制し、評判の良い子でない子を仲間外れにし、少しでも良い点をとろうと我慢して勉強し、いつもニコニコしていて、そのためには嘘をついてでも守ろうと行動してしまうのである。

子どもの心を傷つける言葉がある。たとえば、親から「家の恥だ」「生むんじゃなかった」「橋の下から拾ってきた」「お前が男だったらな」「おまえは馬鹿だから」などといわれた寂しさ悲しさ、先生から「下手ね」「だめね」「意地悪ね」「嫌われてるよ」「どうせできないだろう」といわれた無力感や恐さ、悔しさなどがある。そのほか、障害のある子を守れなかった自責、友人に「友達じゃない」といってしまい見捨てた罪意識、仲間外れにされた孤独感、「男のくせに」と笑われた情けなさなど様々な心傷体験がある。

これらの心傷体験は無自覚でありながら、強い心のエネルギーをもっている。その時に起こった感情体験を再度体験しないよう、似た状況が起こりそうになると無自覚のうちにそれを避けるよう行動をとるのである。無自覚であるために意識でコントロールが不可能である。つまり、その行動をとってしまう意味は考えてもわからないということだ。

これらイイコのきっかけとなった出来事は、自己カウンセリングによって想起することができる。

自己カウンセリングシートの手順に沿って書いていくことで自分の感情を探り、癒し、自己成長することができる。

## Ⅳ 自己カウンセリングの実際

### 1. 自分の感情を探る

本当の問題に気づき、具体的に何らかの決断を自ら下すには、隠れた本当の気持ちや感情を明らかにしなければならない。ふだんから、自分の感情を抑えたイイコの生き方をしていると、本当の感情が何なのかさえわからなくなってしまふ。それは考えれば考えるほどわからなくなる。心のパターンをつくった過去の傷ついた感情は、それを感じないように無自覚世界に閉じ込め、自分が傷つかないよう、プライドが保てるよう歪められた形で意識化されてしまふ。今なぜかわからないけどその行動をとってしまうということになる。この感情に気づくには左脳を使っていくら考えても答えは出ない。このため、右脳を使い、考えず、連想やひらめきを手がかりに感情をたぐっていくことがポイントとなる。

右脳を使った連想を体験してみましょう。右脳は論理や記憶、学習的に考えると働かなくなってしまう。考えれば考えるほど自分に不利なことや自分の弱さ、認めたくないことを自分自身が隠し、歪められたかたちで自覚するからである。つまり右脳を使うには頭で考えないで、心にフツと浮かんだ事柄やイメージを直感やひらめきとして、連想的に浮かばせることが大切となる。

ためしてみよう。

- 1、目を瞑ってみましょう
- 2、レモンを浮かべます
- 3、レモンは何色ですか？ そうレモンは黄色です
- 4、次にレモンを2つに切ってみます。レモンの香りがしますか
- 5、そのレモンをかじってみましょう。すっぱいイメージが起こってきましたか

起こっている人は右脳が十分働いたということである。

## 2. 感情・期待・心の本質的欲求の明確化法

訴えや質問、話の背後にはその基となる気持ちや感情がある。とくに日本人は自分の率直な気持ちを表現することを避ける傾向にあるため、その話の背後の気持ちや感情を知ることで本当のニードがわかるのである。また、自分の背後の感情を知ることで新たな自分への気づきにもなる。なぜか守れない、やめられないなど解決できない問題は、理屈で考えれば考えるほど答えは見えにくくなっていくものである。つまり、この解決には知的思考を離れ、その事柄や状況に対して沸き上がってくる感情を手掛かりに、その心のエネルギーの源泉へと気づきを深めることが重要となるのである。感情の理解を通して隠れた感情へと還元するには、右脳による連想や直感によるひらめきが必要となる。

### 1) 事柄から感情への明確化

話しをいくつかの重要なポイントに分け、感情を明確にしていく。感情には強いエネルギーがあり、問題解決や自己理解の原動力となるのである。

気持ちには事柄が混じっているために、そのなかにはいくつかの感情が含まれていることがある。そのため、気持ちにはいろいろな解釈が成立する。感情とは“嬉しい”“不安”“悲しい”など一言で表現しきれるものである。

感情には表1の感情のガイドラインのように基本感情は5つ“嬉しい”“不安”“怒り”“悲しい”“苦しさ”と、その定義に従った派生感情がある。この表1に当てはまるものを感情という。

### 2) 感情の定義に従った感情の意味（期待の内容）の明確化

5つの基本感情は、定義がありその定義に従ってその期待を明確にすることによってより深い要求（源泉）がみえてくる。

基本感情と感情の定義

- 喜び：思いや期待が叶ったり、叶いそうな時の感情
- 不安：思いや期待したいものに見通しが見つからない時の感情
- 怒り：当然こうあるべきという思いや期待がそうならない時の感情
- 悲しさ：思いや期待したいものを失ったり、満たされない時の諦めの感情
- 苦しさ：期待通りいかないことが続く時の感情

それぞれの感情についてその定義に沿って「その期待は何ですか？」と問う。

3) 心の本質的欲求の明確化

さらにその期待は、人が生まれながらにして共通してもっている心の本質的欲求（人に認められたい、愛されたい「慈愛願望欲求」、自分自身を信じたい、尊重したい「自己信頼欲求」、人を認め、愛したい「慈愛欲求」）に基づいて起こっている。その欲求を確認していく。

「その期待が叶うとそんな自分への要求が満たされるか？

自分で自分のことを認め信じる心（自己信頼心）が満たされるか？

それとも、相手や周りから認め愛される心（慈愛願望心）が満たされるか？

または、相手を認め愛する心が（慈愛心）が満たされるか？」

## V 自己カウンセリングシート

### 1. 右脳を使ったカウンセリング体験

カウンセリングを学ぼうとする動機はなんですか？

子どもたちの気持ちを知ったうえで、押しつけない指導と支援を見つけていきたい。

その背後感情は何ですか？（感情）

無力感。

その感情はどのような期待をもとに生じていますか？（期待の内容）

教育者として学校側の都合でなく、子どもの都合を考え対処できる自分であり

たい。しかし、一教師の力ではどうにもならない。学校の体制を変えようがない。

その期待が叶わないことでどのような自分への要求（心の本質的要求）が満たされないですか？

子どもたちの気持ちを尊重できない（慈愛心）

あなたの動機について記入してください。

カウンセリングを学ぼうとする動機はなんですか？

その背後感情は何ですか？（感情）

その感情はどのような期待をもとに生じていますか？（期待の内容）

その期待が叶うとどのような自分への要求が満たされますか？（心の本質的要求）

自己イメージ連想法での、右脳は上手に働いているだろうか？

さらにひらめきを使って、自己イメージを出してみよう。

例に従って行っていただきたい。

自分を動物に例えると何ですか？

犬

どんなところがですか？

陽気で、素直、従順でみんなに可愛がられる。

その背後にはどんな感情がありますか？（感情）

人の顔色ばかり見ていて嫌い（自己嫌悪）

その感情はどのような期待をもとに生じていますか？（期待の内容）

常識や倫理に縛られていないで、自分の思いを大切にする自分

その期待が叶うとどのような自分への要求が満たされますか？（心の本質的要求）

自己信頼心：自分に満足できる

次にあなたの自己イメージを書いてみよう。

自分を動物にたとえると何ですか？

どんなところがですか？

その背後にはどんな感情がありますか？（感情）

その感情はどのような期待をもとに生じていますか？（期待の内容）

その期待が叶うとどのような自分への要求が満たされますか？（心の本質的要求）

## 2. 3つの自己カウンセリングシート

あなたは今どのようなストレスをもっているだろうか？

たとえば、親との関係、自分の健康、仕事のことなど思い浮かべていただきたい。日常いらだちごと尺度をチェックし参照してもよい。そのストレスの背後にはどのような感情があるか、これまでの要領で感情のガイドラインを参考にしてストレスのための自己カウンセリングシートを記入する。

シートの後半では、自己イメージ連想を行う。こんどはストレス源として記入した感情をもつ自分はどんな自分かという、自己イメージ連想を行う。頭で考えず、心にフッと浮かんだ自己イメージを連想することが重要である。その背後の感情に気づくことで、ふだんの気分潜む、隠れた自分への感情の世界へと探っていくことができる。これを自己イメージ連想法という。

感情の中に心傷感情があったら心傷風景連想法と癒し法を行う。

眼や顔の表情が重大に変化し、神経系、骨筋肉系などに影響する、恐さ、悲しさなど強い感情（情動）の存在が確認できるときや、また話の文脈上どうにも理解できない強い感情（とくに恐さ、悲しさ）があるときに用いられる。心傷体験とそのとき味わった隠れた感情が、「今ここで」どのような感情が起こっているのかを知ることができる。

さらにこれまでの自分を守ろうとする自己防衛心をもつ自分と、そんな弱い自分に「このままの自分でいや（情けない，自己嫌悪）どうしても変えたい（強い期待，希望）をもつ自己成長心をもつ自分との葛藤が起こる。この矛盾する感情からつくられた心理パターンを見出し自由な意思で行動できる自分を回復することができる。

ストレスのための自己カウンセリングシート(表4)，癒しのための自己カウンセリングシート(表5)，そして自己成長のための自己カウンセリングシート(表6)と3つのシートを記入してみよう。

表4 ストレスのための自己カウンセリングシート

(表A Bは表1を参照のこと)

**Q 1** あなたにとってストレスであると思うこと、気になっていること、解決したいことを列挙してください。  
(ストレス源チェックリストの記入で高得点項目を参考にしてもよい)

**Q 2** Q 1のストレスと思う事柄の背後にあるご自身の感情を表Aを参照して連想するものを書いてください。  
(いくつかある場合は、それぞれ別けて記入する)

**Q 3** それらの感情はご自身のどのような期待や思いから生じていますか? 表Bの感情を生み出す期待や思いをする発問法を用いて書いてください。

1	<input type="text"/>	→	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	→	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
2	<input type="text"/>	→	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	→	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
3	<input type="text"/>	→	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	→	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
4	<input type="text"/>	→	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	→	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
5	<input type="text"/>	→	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	→	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>

**Q 4** (1)~(5)の期待をめぐって□~□の感情が生じていますが、そのようないくつかの感情を持つあなたご自身の自己イメージを「□□□□□という感情をもつ自分はどうな自己イメージか?」と自ら問います。頭で考えないで、右脳を使ってフツとひらめき浮かんだ自分自身に対するイメージを書いてください。このときまったく関係ないようなことが実は重要なことなのです。

(自己イメージ)

(もし異なる (A) (B) 二つのイメージがでたら各々書いてください。)

(A)

という自分

(B)

という自分

(その各々のイメージに対してどのような感情を持っていますか。表A参照)

(A)

(B)

(その感情はどのような期待をめぐって生じていますか? 表B参照)

**Q 5** □の (A) (B) の期待と□ (A) (B) の感情をもっている自分があると、Q 1 2 3 のストレスとどうつながるか気づいたことを書いてください。



表5 癒しのための自己カウンセリングシート

(表A Bは表1参照)

なぜか悲しい、怖い、怒りといった強い感情が起こったら、  
過去の心傷体験からのフラッシュバックが起きているということです。

次の心傷風景連想による自己カウンセリングをしてみましょう。

その強い感情が起こる無自覚な心のエネルギーの理由に気づいて癒されるといいですね。

Q 1 最近起こった、悲しい、怖い、怒りといった強い感情について書いてください。

どの感情ですか？（悲しい 怖い 怒り）

それはどんなことですか？

Q 2 ○をつけたその感情をイメージし、その感情を象徴するような心の声やつぶやきをセリフ調の言葉で書いてください。

Q 3 このような感情と心の声は、時々似たような状況になるとフッと起こりますね。どのような状況の時ですか？（共通する状況）

Q 4 Q 3 ○○の状況ときQ 1 △△という感情持ち、Q 2 ★★というつぶやきを繰り返しながら、過去のことで連想する出来事やイメージを具体的に書いてください。頭で考えないでフッとひらめいたことや連想したことが重要です。それは、4歳や学生時代のこともかもしれません。

Q 5 浮かんできた情景やイメージを思い浮かべ続けてください。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。

Q 6 Q 4 に書いた過去の心傷風景での感情と、Q 2 にあげた今の強い感情とはどのようにつながっていますか。気づいたことを書いてください。過去の心傷体験を生んだ強い感情が、フラッシュバック（蘇る）して現在の似た状況で再現されていることに気づくでしょう。

Q 7 過去の心傷風景のなかにいる自分に心から励ます言葉をかけてあげてください。心がジーンとしたり、眼がウルウルする言葉が大切です。

Q 8 また、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、言ってほしかったことを書きだしてください。心がジーンとし、そのときの自分がうれしくなったり、笑ったり、元気になる、ホッと安心すれば終了です。そうならないときは、何遍も言葉を作り替えて続けてください。

<登場人物>

<何と言いたかったか>

<そして、何と言われたかったか>

Q 9 過去の感情をもっていることで、今このような感情を抱くこととはどのようにつながっているのでしょうか？

©宗像恒次 1996年

表6 自己成長のためのカウンセリングシート

(表A Bは表1参照)

自己成長するには、隠れた自分の感情への気づきが必要です。日常起こる悩みやストレスは、普段自覚できない隠れた感情に支配されているからです。また、その気づきのためには、問題を解決したい、何とかしたという心のエネルギーも必要です。

自己イメージ連想を何度か行い、矛盾する自分へのイメージや感情を見つけます。矛盾する感情は、「今のままの自分の心」自己防衛心(X)と「こんな自分を変えたい」自己成長心(Y)の間で葛藤が起こるところから生まれます(表1)。

自己イメージ連想を何度か行い、矛盾する2つの感情を見つけます。矛盾を確認したらそれが作られた過去のイメージを連想します。過去の心傷体験や依存体験への気づきをうながすための方法です。

「頭ではわかっているのに行動が変えられない」というときこのようなときは、成長したい心が高まっているときです。今のまま停滞している自分を成長させ、自分の生き方を変えるチャンスです。

Q1 自己イメージ連想を何度かするうちに「今のままの自分の心」自己防衛心(X)と「こんな自分を変えたい心」自己成長心(Y)をみつけてください。表1参照

X自己イメージ  背後の感情(表A)	Y自己イメージ  背後の感情(表A)
--------------------------	--------------------------

Q2 各々の感情をイメージし、その感情を象徴する心の声やつぶやきをセリフ調の言葉で書いてください。

X	Y
---	---

Q3 Q2で書いたXY各々の心の声やつぶやきを何度も自分につぶやきながら、その2つの心声を同時に言った、過去の風景や出来事をフッと浮かべてください。決して考えないで、ひらめいたことを書いてください。関係ないことが実は大事なことです。その風景を次第に明らかにしながら、感情を連想してください。

↓

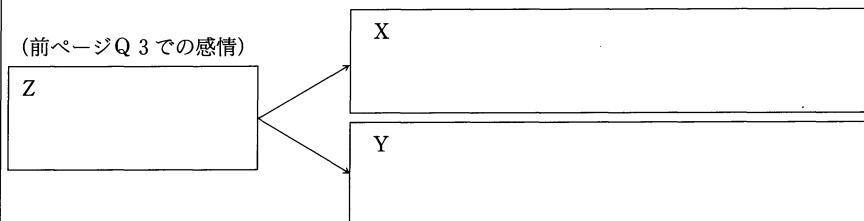
その風景の背後にある感情は何ですか?(表A)

Z

Q 4 その過去の感情 (Z) があったことで、どうして今Q 1 の (X) (Y) という感情をもつのですか？ 何かひらめいたことや気づいたことについて書いてください。

そのつながりを書くなかで、「何か隠れた別の気持ち」が浮かんだら見逃さずメモしてください。一方は似た感情なのでつながりやすいはずですが、他方は、矛盾するのでそこには隠れた気持ち何かがあります。

(つながりの説明)



どちらかにはかならず矛盾しており、そこには隠れた気持ちがあります。隠れた気持ちを見つけるために自己カウンセリングを行ってきたのです。ここが大切なところです。こだわってください。考えないでひらめきによる気づきを大切にしてください。

Q 5 つながりができたところで心のパターンを探してください。心のパターン表を参考にしながら、何か気づいたことや、これからどうしたいか決断できたことがあれば具体的に書いてください。

心のパターン：  
気づいたこと：

心のパターンを知ると、これから同じ問題に対してコントロールできる自分になります。さらに、別な問題に対しても自己カウンセリングすることで短時間のうちに問題解決が可能となります。そういう自分は信頼できる自分です。

#### 表 自己成長への矛盾する心

X 自己防衛心「今のままの自分の心」

- ・自分の思い通りにならないと不満
- ・察してもらえるとうれしい、安心
- ・自分の意見や気持ちをいうのは恐い、自分の気持ちをいわないと安心
- ・自分を変えるのは無理という諦め、無力感、悲しさ、寂しさ、居直り(弱い)情けなさ

Y 自己成長心「今の自分を変えたい強い心」

- ・自分が情けない、自己嫌悪
- ・自分を変えることに強い希望、期待、決意

参考文献

- 1) 宗像恒次 (1997) 新行動変容のヘルスカウンセリング, ヘルスカウンセリングセンター インターナショナル.
  - 2) 宗像恒次 (1997) 自己カウンセリングで成長する本, DANぼ出版.
-