

SAT 療法

橋本佐由理*

Structured Association Technique Therapy

*Sayuri Hashimoto

*University of Tsukuba, Graduate School of Comprehensive Human Sciences

キーワード：

構造化連想法 Structured Association Technique

SAT カウンセリング法 Structured Association Counseling Technique

SAT イメージ療法 Structured Association Imaging Technique Therapy

1. SAT 療法開発の経緯¹⁾⁻⁸⁾

SAT 療法の SAT とは Structured Association Technique の略であり、構造化連想法を活用したセラピーを意味する。それは、筑波大学大学院宗像恒次教授により開発されたが、その発端は30年以上前に遡る。医療現場における再発、再入院を繰り返す患者の多さ、米国と比較し遅れていた我が国への行動科学教育の必要性を唱え、医療面接論、コミュニケーション論、カウンセリング論などを手がけた。しかしながら、日本はもちろんのこと、世界でも生活習慣病やうつ病などが増加の一途をたどっている現状を目の当たりにした。行動科学の理論は浸透したとしても、実際に現場で患者の行動変容を効果的に促すための本格的な知識や技法がないことが原因だと考えた。

そこで、環境と行動の相互作用が作り出すストレスとその悪循環システムを止め、心身の病気を短時間・短期間で改善し、更には予防を可能とする技法が必要であるという思いから SAT 療法が開発されたのである。現在、薬物療法や化学

* 筑波大学大学院人間総合科学研究科

療法という物質的治療法により、脳の働きや神経系、内分泌系、免疫系、遺伝子系の働きを変えようという治療法だけでは、限界を感じている保健医療従事者は多いはずである。SAT 療法は、患者本人の中にあるイメージの力により、脳の働きを変え、行動変容を促して治療する方法である。従来の心理的なアプローチや患者教育は、患者のコンプライアンス行動に働きかけるものである。それは、正しい生活習慣への行動化を図る支援により、一時的に、検査値が改善するが、ほんの数か月で元に戻ってしまう現状がある。また、良好にコントロールできる患者ほど、その行動動機が恐怖心であり、検査値などに一喜一憂し、周りに見捨てられまいと必死になっているという現状もある。SAT 療法は、このような周りから認められるための恐怖人生への心理的アプローチの支援ではなく、自分がどう生きるか周りとうどう愉しむかという自由で愉しむ人生のための心理的アプローチである。それは、単なる QOL の改善のみではなく、身体疾患にも直接的な治療効果があるものとして開発が進められてきた。

2. SAT 療法とは¹⁾⁻⁸⁾

SAT 療法は、SAT 法の一つであり、それは SAT カウンセリング法と SAT イメージ療法を合わせたものである。そして、SAT 療法と SAT ソーシャルスキル法を合わせて SAT 法と呼ぶ。

カウンセリング法は、悩み事を作っているクライアントの中にある欲求や感情の矛盾を、より少なくし、自分本来の欲求や感情に素直に生きられるように支援し、人格成長を促す方法的な人間関係である。人に矛盾する欲求や感情を持たせている原因となっている現在の自分の欲求や感情と過去の未解決な欲求や感情が混同してしまう「時間性の混同」と自分の欲求や感情と他者の欲求や感情が混同してしまう「社会性の混同」への気づきを促し、再解決するイメージを持つことで、「今ここで」のあるがままの自分の欲求や感情に素直に生きられるように支援する。SAT カウンセリング法では、一般的なカウンセリング法では扱うことのない胎児期記憶や世代間伝達、生物間伝達された潜在記憶を扱い、その潜在記憶の中にある他者や自己との気づきや区別を促すという特徴を持つ。そして、その方法の上に更に SAT ソーシャルスキル法により、こだわりのないクライエン

ト本来の生き方をできるように気質コーチング法や健康コーチング法による行動目標化支援や人間関係ストレスマネジメント力や問題解決力、上手な主張力や交渉力などのソーシャルスキル支援を行う。

心理療法では、症状の軽減をする「治療」を主とした目的においているが、SAT カウンセリング法では、人格を育てる教育的アプローチにより「人格成長」を主眼とするので、問題症状はあってもよいというスタンスを持っている。また、SAT 療法で用いるカウンセリング技法は、もっぱら心理的な問題を扱う従来の心理カウンセリング法とは立場を異にし、身体性を重視し身体症状を入口にして、身体と心の問題に関わっていくため「ヘルスカウンセリング法」と呼んでいる。SAT 療法の一つである SAT イメージ療法は、1999年に開発されたものである⁴⁾⁵⁾。それは、言語的コミュニケーションのみならず、身体症状や顔表情、動作、血液検査値などに表われた身体性を重視し、潜在記憶がもたらす問題の再解決を促しつつ、SAT ソーシャルスキル法による環境改善やソーシャルスキル改善の支援を行う。

SAT 法には、数多くの技法があるので、その技法と使用目的がまとめられたものを表1に示した⁹⁾。

3. SAT 療法による成果

がんをはじめとするさまざまな生活習慣病を抱えた患者やメンタルヘルス問題を抱えた多くの人に SAT 療法が行われてきた。高齢者の健康行動支援、うつ病の支援、子育て支援、不登校や引きこもりの支援、生活習慣病の支援など多くの分野において、その成果を得ている。これらの成果の中から、ここでは研究として行われたがんの SAT 療法、心因性視覚障害の SAT 療法、糖尿病の SAT 療法の成果について一部紹介する。

がんの SAT 療法では、がんを非自己細胞に対する免疫機能の低下に基づく疾患として捉えている。免疫機能は心理的ストレスにより影響を受けるが、心理的ストレスは、環境からの刺激に対する非現実的で不適切な問題解決行動が作り出し強化している面があることから、がんも生活習慣病である。そこで、がん患者に対して SAT イメージ療法を適用し、その効果を心理ストレス尺度や血液免疫

力、遺伝子防衛力、腫瘍マーカー等として数値化して把握し、その改善促進効果が報告されてきた¹⁰⁾⁻¹⁵⁾。

また、心因性視覚障害の SAT 療法では、心因性視覚障害児への SAT 療法介入を試み、良好な長期予後を示している。更には、患児の母親への介入を合わせて行うことで治癒につながったことを報告している¹⁶⁾⁻¹⁸⁾。

糖尿病の SAT 療法は、糖尿病患者への量的調査の知見から、患者の多くはストレス性格の執着気質であり、完全主義で、強いこだわりと徹底性のためにストレスをためやすいことを明らかにし、これらのストレスとメンタルヘルスの問題を解決すること、他者報酬から自己報酬追求型への生き方変容を促すことが、ストレス性の高血糖の改善に必要と考え、SAT 療法による生き方変容支援介入を行ってきた。1回2時間程度の介入を1回ないしは、2回行い、介入前2ヶ月間の HbA1c 値の平均と介入後2ヶ月から4ヶ月の HbA1c 値の平均（短期予後値）ならびに介入後4ヶ月から6ヶ月の HbA1c 値の平均（中期予後値）を検討した。HbA1c 値の短期予後値はベースライン値と比し有意に低下し、中期予後も維持されており、この成果は異なる介入者が実施しても同様の介入効果が得られ、再現性が確認された¹⁹⁾⁻²²⁾。本介入成果は、これまでの糖尿病への心理療法介入と比較すると、和田²³⁾の患者の語りの共感的な傾聴、岡村ら²⁴⁾の回想法、深尾ら²⁵⁾の深層心理学的アプローチなどの成果と比較し、短時間・短期間での介入効果が得られている。

表1 SAT 技法と使用目的 [IX] (宗像恒次 2008)

- | |
|--|
| <p>1) 自己成長への動機づけ——本来の自己の自覚化技法 (SAT イメージ療法)</p> <ul style="list-style-type: none">① 自己イメージ法——自分に対する欲求を自覚化する技法② 未来自己イメージ法——無条件に守護された環境下での未来の報酬系自己イメージ構築によって、本当の自分の欲求を自覚化する技法③ 再養育自己イメージ法——3世代前からの無条件の守護によって報酬系自己イメージを得ることで、本当の自分の欲求を自覚化する技法④ 表情再脚本化イメージ法——親の無条件の愛の表情を映像化できることで、本当の自分を映像化でき、過去の思い込みを克服し、守護されている感覚がえられることで安心感を促せる技法⑤ 宇宙素粒子自己イメージ法——宇宙の無条件の守護によって報酬系の素粒子自己イメージを得ることで、本当の自分の欲求を自覚化する技法⑥ 進化遡及自己イメージ法——自然の無条件の守護による報酬系の進化生物自己 |
|--|

- イメージを得ることによって、本当の自分の欲求を自覚化する技法
- ⑦ 前世代自己イメージ法——周りの無条件の守護によって報酬系の前世代自己イメージを得ることによって、本当の自分の欲求を自覚化する技法
- 2) 負担感情への気づき—未解決な情動や心の欲求の自覚化のための技法 (SAT カウンセリング法)
- ① 感情の明確化法——気がかりや行動上の問題の背後にある欲求を自覚化する技法
- ② 降雨イメージ法, 色彩イメージ法——身体的問題の背後にある欲求を自覚化する技法
- ③ 心傷風景連想法——児童期の嫌悪系情報を自覚化する技法
- ④ 胎内心傷連想法——胎内期の嫌悪系情報を自覚化する技法
- ⑤ 前世代心傷連想法, 前世代子孫心傷連想法——前世代期やその子孫の嫌悪系情報を自覚化する技法
- ⑥ 進化嫌悪系情報連想法——進化生物期の嫌悪系情報を自覚化する技法
- ⑦ 宇宙嫌悪系情報連想法——宇宙粒子期の嫌悪系情報を自覚化する技法
- 3) 未解決なイメージ脚本への気づき——再脚本化を支援する技法 (SAT イメージ療法)
- ① 再解決法 (守護回避, 予防回避, 癒し, 再学習化)——幼児期から未解決な問題を外在化・内在化と仮定法・現実法を用いて, 解決法を再学習することで現在の脚本の変更を支援する技法
- ② 自己再養育法 (再養育守護回避, 再養育予防回避, 自己再養育, 再学習化)——胎内退行法によって想起された胎内危機を, 3 世代に遡って再解決を促すことで現在の脚本の変更を支援する技法
- ③ 進化再脚本法 (再進化守護回避, 再進化予防回避, 再学習化)——胎内退行法によって想起された進化生物の生存危機を, 時間的に遡って再解決を促すことで現在の脚本の変更を支援する技法
- ④ 三世代再物語法 (きょうだい再物語法を含む)——胎内退行法によって想起した親, きょうだい, 子どもの三世代における不条理死 (流産, 早死, 事故死, 戦死など) した親族の危機を映像化によって克服し, その映像の意識的な具象化によって潜在意識の支配から解放される技法
- ⑤ 前世代再脚本法 (再進化守護回避, 守護回避, 予防回避, 癒し [光一体化, 供養], 再学習化)——胎内退行法によって想起された前世代の生存危機を, 時間的に遡って再解決を促し現在の脚本の変更を支援する技法
- ⑥ 亡き人再脚本法 (亡き人再生イメージ法, 亡き子誕生成長イメージ法, 再学習化)——胎内退行法によって想起された亡き人の危機を, 時間的に遡って再解決を促すことで現在の脚本の変更を支援する技法
- 4) 行動目標化法——本来自己の心の欲求を充たす具体的見通しをえる支援の技法 (SAT ソーシャルスキル法)
- ① 大目標化法——本当の自分に戻るための自己イメージ目標
- ② 中目標化法——本当の自分の自己になるセルフケア行動目標
- ③ 小目標化法——セルフケア行動目標の具体的, 現実的, 自信度80%以上, 期間限定, 測定可能な目標

引用・参考文献

- 1) 宗像恒次：SAT カウンセリング技法，広英社，東京，1997
- 2) 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
- 3) ヘルスカウンセリング学会編：ヘルスカウンセリング事典，日総研出版，愛知，1999
- 4) 宗像恒次，小森まり子，橋本佐由理：ヘルスカウンセリングテキスト Volume 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
- 5) 宗像恒次，小森まり子，橋本佐由理：ヘルスカウンセリングテキスト Volume 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
- 6) 宗像恒次監修：カウンセリング医療と健康，金子書房，東京，2004
- 7) 宗像恒次：SAT 療法，金子書房，東京，2006
- 8) 宗像恒次，小森まり子，鈴木浄美，橋本佐由理，鈴木克則：SAT 法を学ぶ（宗像恒次監修），金子書房，東京，2007
- 9) 宗像恒次：ヘルスカウンセリングセミナー資料2008年版，ヘルスカウンセリング学会，千葉，2008
- 10) 宗像恒次，小林啓一郎，橋本佐由理，前田隆子，初矢知美，角井園子，大久保由佳，持田麻里，林隆志，帯津僚一，庄司進一，村上和男：SAT イメージ療法の適用によりがん抑制遺伝子の活性度および免疫力が向上した乳がん患者の一例，ヘルスカウンセリング学会年報，10：61-67，2004
- 11) 前田隆子，橋本佐由理，宗像恒次：がん患者への SAT 療法による介入の試み，がん看護，10(5)：453-462，2005
- 12) 宗像恒次：がん，うつ病から家族を救う愛の療法，主婦と生活社，東京，2005
- 13) 小林啓一郎，橋本佐由理，林隆志，坂本成子，堀美代，帯津良一，村上和雄，宗像恒次：免疫データの季節変動を手掛かりとしたがん患者の世代間伝達感情への対応—夏季を鍵状況として血液データに身体症状化したストレスイメージ，ヘルスカウンセリング学会年報，12：37-45，2006
- 14) Keiichiro Kobayashi, Sayuri Hashimoto, Ryoichi Obitsu, Kazuo Murakami, Tsunetsugu Munakata: Treatment of Patients With Cancer for Stressful Emotion Transmitted from Ancestry by Using Genetic and Immunologic Data as Barometers. International Journal of Structured Association Technique, —An Electronic Journal of Social Skill, Counseling and Imagery Therapy, 1: 36-58, 2007
- 15) 宗像恒次，小林啓一郎：健康遺伝子が目覚めるがんの SAT 療法，春秋社，東京，2007
- 16) 樋口倫子，宗像恒次，橋本佐由理：SAT 療法による心因性視覚障害の治療予後に

- 関する研究, ヘルスカウンセリング学会年報, 9:45-54, 2003
- 17) 樋口倫子, 宗像恒次, 橋本佐由理: 親への SAT 療法を併用した心因性視覚障害の治療過程~自己イメージスクリプトの変化の視点より~, ヘルスカウンセリング学会年報, 11:51-62, 2005
 - 18) Noriko Higuchi, Sayuri Hashimoto, Tsunetsugu Munakata: SAT Self-image Script Changing Therapy for Psychogenic Visual Disturbance. International Journal of Structured Association Technique, —An Electronic Journal of Social Skill, Counseling and Imagery Therapy, 1: 59-78, 2007
 - 19) 橋本佐由理, 樋口倫子: 高齢の生活習慣病患者への生き方変容支援 その1—自己報酬型の行動目標の自己決定を支える—, 日本未病システム学会雑誌, 13(2):83-86, 2007
 - 20) 樋口倫子, 橋本佐由理: 高齢の生活習慣病患者への生き方変容支援 その2—糖尿病患者への介入事例を中心として—, 日本未病システム学会雑誌, 13(2):87-90, 2007
 - 21) 橋本佐由理, 樋口倫子: 糖尿病患者への生き方変容支援 その1—介入の中間予後の検討—, 日本未病システム学会雑誌, 14(2):134-137, 2008
 - 22) 樋口倫子, 橋本佐由理: 糖尿病患者への生き方変容支援 その2—HbA1cの改善効果—, 日本未病システム学会雑誌, 14(2):138-141, 2008
 - 23) 和田聡子: 糖尿病患者に対する臨床心理学的アプローチ—ある2型糖尿病例への試み—, 心身医学, 41(8):627-633, 2001
 - 24) 岡村香織, 小海宏之, 寺嶋繁典: 重篤な身体合併症を有する糖尿病患者への回想法導入の試み, 心身医学, 46(10):891-896, 2006
 - 25) 深尾篤嗣, 藤見幸雄, 後山尚久, 岡山征史郎, 中井吉英, 花房俊昭: 生活習慣病における深層心理学的アプローチの試み, 心身医学, 48(3):185-193, 2008