

生き方変容の支援技法 －ユニバーサルヘルスへ－

宗像恒次*

Helping Technique for Changing Way of Life toward Universal Health

*Tsunetsugu Munakata, Dr H Sc

*Department of Human Care Science, University of Tsukuba

キーワード：

ウェルビーイング	well-being
他者報酬型・自己報酬型	other-reward type /self-reward type
ユニバーサルヘルス	universal health
愛着	attachment
イメージ脚本	image-script

I. わが国のウェルビーイングの状況

近年うつ病の増加が続き、重大な社会問題になっている。わが国では、それに関連して過去12年間に毎年3万人以上の自殺者を出し、計36万以上にのぼり、政府の努力にもかかわらず、それが止まる気配はない。2001年から厚生労働省は健康日本21を実施しているにも関わらず、糖尿病の増加は止まらず（推定2210万人）、その予後不良のための腎不全が増加し続け、新たな透析者を増やしつづけている。また、がんは現在300万以上の患者を抱え、毎年30万以上の死亡者を出している。年齢調整してもがんの罹病率が増加を続けており、その増加要因のコントロールが求められるがその目処は立っていない。また学校では国の計画で大量のスクールカウンセラーの投入にもかかわらず、不登校者の増加は止まらず、引きこもる青年を増大させている。

これらの状況にみるように、誇るべき平均寿命の長さにもかかわらず、ウェルビー

*筑波大学大学院ヒューマン・ケア科学専攻

イングの悪化はつづいている。わが国のこれらのウェルビーイングの悪化は、うつ病や生活習慣病を典型として、個人がまわりの評価をえるために、「あるがままの自己」を否定して、自己犠牲的に他者報酬追求する行動で生じるストレス疲弊によると考える（宗像，2004；2006；2007）。またこのようなウェルビーイングの悪化をもたらすわが国の社会組織として、教育・企業体制のみならず、保健・医療体制をも含め、上の立場が命令指導をおこない、個人の他者報酬型行動を動機づける権威主義型経営管理があり、個々人のあるがままの個性を生かすコーチングやメンタリングを用いた参加型経営管理が遅れ、個人の自己表現を高める自己報酬型労働を動機づける知識基盤時代には移行できていないことが背景にあると考える（宗像，2007）。

古代国家の成立以来の社会の性質はすべて他者報酬型社会であった。そこでは評価、賞賛、報償、名誉、地位などの希少な他者報酬の獲得をめぐって競争し、争い、組織化される。この社会では、希少な他者報酬の獲得をめぐって競争し、争う。たとえ勝ち組になり物質的に豊かになったとしても、人々は常に焦躁感に悩まされる。そして蓄積したストレスで疲弊して、今日ではうつ病、自殺、アルコール・タバコ依存、メタボリックシンドロームやがんなどの生活習慣病、ひきこもり、摂食障害、パーソナリティ障害などの解決しがたいウェルビーイング問題をもたらし、社会問題化してきたといえる。

これを反映して、内閣府の国民生活に関する各年の調査によれば、日本人の意識は1980年代以降30年間以上にわたり、物質的豊かさより、自己成長、感謝、感動など「心の豊かさ」をもとめる期待が顕著に上回り、その幅は大きく開いてきており、まさに自己報酬型社会の構築への期待感が高まっている。

だが、ストレス疲弊をつくりだす他者報酬型行動は容易にやめられそうにはないようにみえる。私たちのほとんどは幼いときから他者報酬型行動をとるべく簞と称して、養育者に「あるがままの自己」であることは許されず、それを否定される恐怖に条件づけられる情緒的虐待、身体的虐待を大なり小なりうけてきた。だから成人しても、心の深層に本来の「あるがままの自己」を表現することに恐れがある。自己成長したい気持ちと、それを恐れる自己防衛の気持ちの内的葛藤が深まり、変化したくても変化できなくてストレスで疲弊し、ストレス疾患が増大し続ける。

だが、ストレスや疾患は翻って言うならば自己成長のエネルギーの蓄積である。本稿では、ストレスや疾患の負のエネルギーを、ひとびとの「あるがままの自己」を実現することで普遍的にウェルビーイングをもたらすユニバーサルヘルスへの正のエネルギー

一となると捉え、それを促す生き方変容の実践技術の理論的検討をおこなおうと思う。

Ⅱ．他者報酬型生き方と自己報酬型生き方

子ども時代は個人差があれども、一般に養育者が「喜び」を示す報酬反応を強められる方向に行動が動機づけられる。あるいは養育者の表情の不安・怒り・悲しみ系の嫌悪反応を回避できるよう動機づけられる。また養育者に代わって、学校や会社などの重要他者の他者報酬反応に動機づけられ、評判、成績、地位、所得などを得る喜びに動機づけられる他者報酬型行動様式が形成され、強化される。

他方、幼いときからの、一人遊び、仲間との遊び、冒険、美術・スポーツ活動、植物や動物や人の世話など、自分自身が「楽しい」と思える喜び系の自己報酬反応によって、私たちはそれを強める方向にも行動が動機づけられる。それは自己信頼感を高め、生存のために限りなくストレスをコントロールできる自分になれる。これらの経験がベースとなり、学び、自己成長、自己満足、感謝などの喜びに動機づけられる自己報酬型行動様式が形成される。

他者報酬型行動は、他者の評価に従う行動なので他者から資源が獲得しやすいが、賞賛、好感、報償、名誉、地位、所得、権威、好意、権限などのプラス資源や、脅迫、処罰、拘束、無視、差別、無関心、威圧などマイナス資源は他者が持っているので、他者の評価に左右され、緊張や不安が伴いやすく、ストレスが蓄積しやすい面がある。また他者の評価を得るために、自分のあるがままの感情を抑圧し、本当の自己を否定するためにうつとなりやすい。豊かに生存するために、他者が持つ報酬資源である評価、報償、賞賛、地位、収入、名誉などをえる行動様式を生活の中心にする「他者報酬型生き方」では、ストレスが蓄積しやすく、さまざまなストレス病に悩まされる。

他方、自己報酬型行動は、前向き、愉しさ、興味、感動、自信、自己成長、自己満足、感謝、共感などで自己報酬を獲得しやすい。自己報酬の資源は自分がもっているため、自らの失敗から学ぶことさえ出来れば、資源を容易にえることができる。だから自分が持つ報酬資源である自己成長、自己満足、感謝、共感、感動、愉しさなどをえようとする行動様式を生活の中心にする「自己報酬型生き方」は、ユニバーサルにウェルビーイングへ導きられやすい。

もし私たちはストレス、挫折、病気から学び、他者報酬型行動を減少させ、自己報酬型行動に増加させる自己成長をすることができるならば、自分のストレスをみずか

らコントロールでき、また他と良好な関係を築きやすくなり、ウェルビーイングを実現しやすいといえる。

Ⅲ．他者報酬型生き方を余儀なくさせる愛着獲得

哺乳動物は仔が母親の乳首を刺激してお乳を出したり、皮膚をなめたり、毛づくろいをするグルーミングする母親の愛着行動を誘発できないと、環境要因が何も変化がないのに、生後数週間で死んでしまう。愛着の絆が形成できないと、母親はますます仔にグルーミングをするなどの身体的世話をしなくなる。その結果、身体はストレスから成長ホルモンが出なくなり、たとえ十分な食料が得られたとしても、正常に成長することはできない。これは人間も子どもも同じである (Stanhope et al, 1994; Albanese et al, 1994)。愛着を獲得できるかどうかは子の生死にかかわるのである。養育者を注目化させ、近接化させて愛着行動を誘発させ、愛着獲得することが、子が生存ストレスをコントロールし、安心化できて生存するために不可欠な条件である。

ところで、あなたは幼い頃、親にどのようにして注目化させ、近接化させて愛着獲得しただろうか？ 評価を得ようと他と競いがんばったり (競争)、親の行動を真似ようとしたり (模倣)、おとなしくしていたり (服従)、甘えたり、スキンシップをえようとしたり (依存)、反発をしていたり (反抗)、安心させたり、守ろうとしたり (世話)、病気をした (病気) だろうか？ これらの競争、模倣、依存、世話、反抗、服従、病気などを複数組み合わせながら、親から愛着を得られる得意の愛着獲得行動のパターンを作っていく。この同じパターンは、相手が親から配偶者や上司に相手が変わっても、続いているのではないだろうか。意識的に行動パターンを変化させない限り、たとえ親がなくなったとしても生きていたらこう望むだろうと思いが続いているだろう。この愛着獲得行動こそが他者報酬型行動の起源である。もし愛着獲得の見通しがもてないときは、脳内に報酬をもたらす物質 (食、アルコール、ニコチンなど) に依存し、報酬代償しようとするかもしれない。

愛着獲得をめぐる恐れを脱し、自己表現して愉しさ、感動、自信、自己成長、自己満足、感謝などをえる自己報酬型行動をするためには、いつでも愛着獲得できるといふ揺るぎない見通し感や安心感がなくてはならない。愛着がえられず、生存に恐れのある人に、自己報酬型行動を行うゆとりはない。すこしでも恐れのある場合は、自己報酬型行動より他者報酬型行動への比重を強めた生き方となるだろう。

Ⅳ．他者報酬型行動を容易に克服できない生物学的根拠

私たちの大脳の下前頭皮質と下頭頂皮質の15%には、自己と他者を区別できないミラー神経細胞があり、「自分の動きと観察した他者の動きとが一致してくる」ということをイタリアのジャコモ・リッツォラッティらが、1996年に発見した（Giakomo Rizzolatti, 2004）。この理論にもとづくと、養育者と子どもの行動の動きが一致し、それがプログラミングされて、その後の子孫の認知や行動のためのパターンとなる。つまり私たちの行動は養育者の顔、音声、動作の表情が示す情動によって子どものときから条件づけられ、その行動パターンが世代間伝達されるということである。

表情の違いにより、脳の部位の活性の場所が違うが、いずれの場合も、ミラー神経細胞を介して、表情を作っている人とその表情を見ている人の脳の活性部位の一致することが明らかになっている（カーター, 1999）。たとえば、他者の嫌悪感の表情を見て、自分も同じように嫌悪感を抱くようになってくる。もし養育者との関係のように、相手の嫌悪系の顔を常に見あわす関係にあるとき、自分も嫌悪系の顔になる。だから幼いときから養育者が嫌悪系の表情を見ている子どもは、ミラー神経細胞によって、親と同じような嫌悪系の感情と表情をつくりだしやすくなる。

図1の女性の嫌悪表情の写真を見るとあなたの身体はどう反応するだろう。肩が張る、心臓がドキドキ、息が楽でない、手足が寒くなってくる、全身緊張する？もしこの表情の方が常にあなたの家族としてそばにいて暮らしていたらどうだろうか？あなたは気分や身体感覚や顔の表情はどうなるだろうか？もし何も感じないという方は、養育者の嫌悪系情動による不快感を抑圧するための感情認知困難脳（情動刺激に対する扁桃体の血流低下など（Kugel, 2008））になっているかもしれない。



図1 嫌悪表情の女性



図2 笑顔表情の家族

図2の笑顔の写真を見るとどうだろうか？あなたの気分や身体感覚はどのようなだろう？あなたの顔の表情はどのようなだろう？なぜか笑顔になりそうではないか？これがミラー神経細胞のなせる業である。つまり、あなたの養育者の表情イメージ記憶があなたの自己イメージとなり、愛着獲得の特有の行動パターンをつくりだす、ということである。

たとえば、母親が姑や父親と喧嘩し、攻撃されて、図1のような悲壮な顔表情でいたとき、幼い子どものミラー神経細胞は母親の情動とおなじような興奮を示して共感し、子どもながらに母を守ろうとするだろう。そのときから子にとって、母は守るべき、世話をすべき対象となる。母を世話することで愛着獲得を図るしかなくなる。この瞬間から、安心感をもてる安定型愛着関係を保てる「親としての母」を失う。母からの無条件の守護はもう期待できなくなる。「情緒的ネグレクト」といわれるものである。情緒的ネグレクトの母との愛着を保つには、「あるがままの自己」を自由に発揮する自己報酬型生き方はできない。幼いとき母を守ろうとした子の場合は、その母に似たような世話をしなくてはならない駄目なパートナーを共依存型愛着（支援されること、あるいは支援することで慈愛願望欲求を充たしあう依存的関係）の相手として見出し、愛おしく思い、愛しているような錯覚に陥りやすい。ストレス蓄積しながらも駄目な相手を世話しながら、愛着を得るために助けてといえず一人でなんでもする感情認知困難型、超プラス思考の問題回避型、自分で自分を他人事として見守って安心する自己解離型行動で、頑張ることを余儀なくされる。

こうして親子の共依存型愛着関係は世代間伝達され、職場でも家庭でも愛し合っているようだが心底からは信じあえない人間関係によってストレスフルで不健康な生き方となるのである。

V. 自己報酬型行動パターンへの認知的支援

1. 生れて死ぬまでの「生のサイクル」

人は、生まれてから死ぬまで「欲求（欠如）→情動→行動→充足」の「生のサイクル」をくりかえしている。すなわち、それが生きるということである。たとえば、「のどの渇き」が今あるとしたとき、のどの渇きということは、体内の水分欠如による水分摂取の欲求が未充足のために生じた不快感を示す情動である。それにより飲水行動が動機づけられ、飲水行動が促されるので、飲水行動を遂行することによって水分摂取

の欲求が充足されると、不快感は消失することになるだろう。

人間の特定の行動に駆り立てる動機づけを生み出すその欲求は、大きく2種類に分かれる。一つは「身体の欲求（生理的欲求、一次的欲求）」である。これは主として、脳幹細胞や視床下部細胞が電氣的、化学的に関与する、食欲、性欲、睡眠欲など、個体と種族を保存するための欲求を言う。この欲求が充足されないと、飢え、性衝動、眠気などの一次的情動が生じ、それを充足させるための行動が動機づけられる。もう一つは、前頭葉、側頭葉、帯状回、扁桃体など大脳の新皮質細胞や辺縁皮質細胞が電氣的、化学的に関与する「心の欲求（心理社会的欲求、二次的欲求）」である。これは、心理学者のH・A・マレーが、達成、獲得、保存、承認、支配、防御、顯示、整頓、保持、構成、優越、保身、劣等感回避、中立、服従、模倣、自立、反動、攻撃、謙虚、非難回避、親和、拒絶、養護、救援、遊戲、求知、解明という、28種に分類した社会的欲求として知られるものである。しかし、これは中位レベルの欲求の分類であり、私は上位レベルの心の欲求を「心の本質的欲求」と呼び、慈愛願望欲求、自己信頼欲求、慈愛欲求の3つに分類した。

すなわち心の本質的欲求とは、①他者に自分の欲求を無条件に充足されることで満足する欲求（慈愛願望欲求〈愛されたい欲求〉）、②自分で自分の欲求を無条件に充足することで満足する欲求（自己信頼欲求〈自分を愛したい欲求〉）、③他者の欲求を自分が無条件に充足することで満足する欲求（慈愛欲求〈愛したい欲求〉）である。これらを充足できないときに、心配、恐れ、怒り、苦しみ、悲しみなど二次的情動が生じ、それを充足させるための行動が動機付けられることになる。

2. 支援とは

前述の「生のサイクル」の中で支援が必要ということは、パーソナリティの発達問題を抱えていたり、また疾患や障害があるため、自ら自分のストレスをウェルビーイングに自ら導く行動への自己効力感が低下しているためである。支援とは、ヘルピー（Helpee）が自分のストレスをウェルビーイングに自ら導く行動への自己効力感を高められるよう、ヘルパー（Helper）によって促されるプロセスを意味する。

支援には、一般に次の3つの種類が考えられる。ひとつは、「手段的支援」であり、ヘルピーが身体の欲求（個の保存と種の保存の欲求）を自ら充足できる手段的資源が提供されることで、ストレスをウェルビーイングに導く行動の自己効力感が高められるプロセスである。

もうひとつは、「情緒的支援」で、ヘルピーが自ら心の欲求（慈愛願望欲求、自己信頼欲求、慈愛欲求）の充足できる情緒的資源が提供されることで、ストレスをウェルビーイングに導く行動の自己効力感が高められるプロセスである。

最後は、「認知的支援」である。私たちは、知覚している環境をどのように認知するかは、過去に得た「イメージ脚本」によっている。たとえば、他人のひそひそ話を「知覚」して、それを自分の悪口が言われていると「認知」して気になってストレスになるか、あるいはそのようには認知せず、気にならないかは過去に悪口を言われたイメージ記憶というイメージ脚本があるかどうかによっている。

過去に得た「イメージ脚本」を変えることで、現在「知覚」している環境の「認知」を変え、ストレスをウェルビーイングに導く行動の自己効力感が高めるプロセスを認知的支援と呼ぶ。すなわち、ヘルピーが欲求を自ら充足する過去に行った手段的、情緒的資源の獲得行動の「後ろ向き」のイメージ脚本を「前向き」なイメージ脚本に変えて、ストレスをウェルビーイングに導く行動の自己効力感が高める支援である。

3. ストレスの気づきへの支援技法

ストレスをウェルビーイングに導く行動の自己効力感が高めるには、まず自分が今「ストレスにあることを気づくこと」が必要である。だが、幼いときから養育者の愛着を得るために、助けてという気持ちをいえず一人でなんでもする感情認知困難型、超プラス思考の問題回避型、自分で自分を他人事として見て安心しようとする自己解離型で生きてきたストレスサバイバー達は、自分の感情を抑えやすく、自分のストレスに気づくことができない。そのような方は、ストレスが増大しても、たとえ精神的には悩みはないようにみえた場合でも、自分では気づかない「行動化ストレス」（過食、過剰飲酒、人に当たる、事故など）や「身体化ストレス」（不眠、頭痛、胃痛、肩こりなど機能的疾患やがん、梗塞など器質的疾患）であられてくることがある。

精神化ストレスであっても、行動化ストレス、身体化ストレスであっても、まず最初は自分の感情に気づく支援技法が必要である。精神化ストレスや行動化ストレスはその背後の感情の明確化から欲求の明確化をへて、どのような欲求が自分には不充足かに気づかせることである（宗像, 2007）。身体化ストレスは身体症状を色彩や降雨のイメージに喩える比喩イメージ法から感情の明確化法をへて欲求の明確化法をすればいい（宗像, 2004；2007）。

4. ストレス行動パターンを持つ自己への気づき支援技法

1) 自己イメージ法

ストレスをウェルビーイングへ導ける自己効力感の高い実行可能性の高い行動目標に気づけさせるには、まずヘルピーが幼いころから愛着をえるために養育者との関係の中でとってきた行動がストレスの元凶と気づくことが必要である。すなわち、「あるがままの自己」を犠牲にしてしまうストレスは、根元的には評価を得ようと競ってがんばった（競争）、言いつけを守った（服従）、甘えようとした（依存）、反発をしていた（反抗）、親を守ろうとした（世話）、病気をした（病気）などによって、幼い頃から養育者に注目化させ、愛着化を図るという他者報酬型の行動パターンをもっていることから生まれることに気づくことである。

それに代えて、「あるがままの自己」を生かせる自己報酬型行動への動機づけをヘルピーに促せる支援が必要になる。そのためには、まず前述した自分の持つストレスに対する感情の明確化法や欲求の明確化法をもちいて、気がついた未解決の感情（まわりへの不満など）や、充足されない欲求（気持ちを察して欲しいなど）を持つ自分を「どのような自分と感じるか」という自己イメージをもたせる自己イメージ法で自己観察を促し、これまでの自分の行動パターン（人に期待しやすい自分など）を内省させることである。そしてその自己イメージに対する感情（情けないなど）を明確化することで、これからどのような自分になるといいか（自分の気持ちをいえる自分など）に気づけるようになる。

2) 他者イメージを変えるイメージ療法

ヘルピーがこれまでのように我慢したり、世話焼きであったり、反発したり、引きこもったりなどしないで、自分のあるがままの欲求を自ら安心して充足できてウェルビーイングになるためには、知覚した対人環境を肯定的に認知できる他者イメージ脚本をもつ必要がある。ヘルピーが他者イメージ脚本として、潜在イメージ脚本（目を閉じて瞑想化し脳波 θ 波優位であるときのイメージ脚本）も含め、どのような他者のイメージ脚本を持っているかである。養育者を含め、自分が持つ他者イメージ情報が否定的なものであればあるほど、他者が信じられないものとして感知しやすく、そのように思い込む傾向を持ちやすくなる。他方、自分が持つ他者のイメージ脚本が肯定的であればあるほど、他者を信じれるものとして感知し、そのように思い込み傾向を強められ、知覚した対人環境に対し前向きに認知できるようになる。

自分がもつ他者イメージ脚本を変えるイメージ療法としては、最初は今感じている

ストレスから引き起こされる身体感覚（肩がはる、息が苦しいなど）をもちいた胎内退行瞑想法で胎内感覚（冷たい、息苦しいなど）をえて、閉眼時に想起される過去の他者イメージ（不条理死した多胎児きょうだい・親族・先祖など）が嫌悪系イメージ脚本（ピリピリ・厳しい・無表情イメージなど）を示すので、それをイメージ療法で無条件に信じられるものとしてくれる報酬系イメージ脚本（笑顔で穏やかな先祖、親族のイメージなど）に変容させて、ヘルピーの養育者の表情イメージを改善することで対人環境を前向きに認知できるよう促すのである。

次に、ヘルピーがその報酬系イメージ脚本を選択したら、そのイメージを象徴できる絵画、宗教画、漫画、アニメ画などを用いた「代理顔イメージ表象」を毎日自分に高頻度刺激して他者への恐れを消失させ、無条件に「あるがままの自己」を認められる慈愛願望欲求を充足できると、安心でき、ヘルピーがこれまでもつイメージ脚本として認知したストレスを表す辺縁脳の興奮が抑えられ、前頭脳が活性化して、ヘルピーが現在の欲求を自ら適応的に充足できる行動を認知できるようになる。それによってストレスをウェルビーイングへ自ら導く行動への自己効力感を高められるようになる。そのような他者のイメージ脚本を変容させられるイメージ療法としては、宇宙素粒子イメージ法、進化遡及イメージ法、前世代イメージ法、三世代イメージ法などの認知的支援技法がある（図3）。

図3 他者イメージ脚本を改善するイメージ療法（宗像，2006）

-
- ①再解決イメージ法－自分の幼児期から未解決な問題の解決法を再学習することで、他者イメージ脚本を変化させ、他者認知のための脚本の変更を支援する技法
 - ②三世代イメージ法－胎内退行法によって想起された胎内危機を、三世代に遡って再解決を促すことで他者イメージ脚本を変化させ、他者認知のための脚本の変更へとつなげる技法
 - ③前世代イメージ法－胎内退行法によって想起された前世代の先祖の生存危機を、時間的に遡って再解決を促し、前世代イメージ脚本を変化させ、他者認知のための脚本の変更へとつなげる技法
 - ④進化遡及イメージ法－胎内退行法によって想起された粒子的存在としての危機や生物的存在としての危機を、時間的に遡って再解決を促すことで、他者イメージ脚本を変化させ、他者認知のための脚本の変更へとつなげる技法
-

3) 対人環境コーチング法

気質コーチング（宗像，2007）を用いると、遺伝子どおりの「あるがままの自己」や「あるがままの相手」を捉えられ、現実的に自己や他者に期待できる行動だけを期待する

ため、安定的な人間関係をつくる方法を理屈の上で学ぶことができる。しかし、過去の否定的な他者イメージ脚本があるかぎり、感情的には適度な対人距離化をとれず、対人環境を効果的に改善できる行動実行の自己効力感を高められることはできない。

たとえば、相手との共依存的関係（支援されること、あるいは支援することで慈愛願望欲求を充たしあう対人依存的関係）があると、適度な対人距離化がとれず、いわゆる「ヤマアラシのジレンマ」となる。そこで、絵画、宗教画、漫画、アニメ画などを用いた報酬系の「代理顔イメージ表象」を毎日自分に高頻度刺激して他者への恐れを消失させ、無条件にあるがままの自己を認められる慈愛願望欲求を充足でき、安心化させられると、感情的にならず、適度な対人距離化がとれ、気質コーチングのどおりの安定的な人間関係をつくることができるようになる。

4）行動目標化コーチング法

他者報酬型行動は、評価、賞賛、報償、名誉、地位などの希少な他者報酬の獲得をめぐって競争し、争う、戦い、そのために有利な社会的自己を形成しようとする。そして利害にかかわらない他者には無関心な行動（余計なものは見ない、聴かない、感じない、考えない）と、自分に損害を与えるものは排斥する行動（威嚇する、差別・虐待する、支配する）をとるというサバイバル脚本にもとづく地位、収入などの客観的資源の獲得行動である。

他方、自己報酬型行動は、前向き、愉しさ、成長、自己満足、感謝などの自己報酬を導けるよう、「あるがままの自己」を大切にし、そのためにともに助けあう。共に助け合う行動には、他者に関心を持つ行動（よく見る、よく聴く、よく感じる、よく考える、よく係わる）と、他者と共生する行動（穏やかな笑顔、ユーモアで接する、人格尊重する、感謝を伝える）をとるという愛情脚本に基づき、自己満足や感謝などの主観的資源の獲得行動である。

行動目標化コーチング法は、ヘルピーが過去の他者報酬型資源獲得行動を促すイメージ情報に代えて、ヘルピーが自分のあるがままの欲求を自ら効果的に充足できる自己報酬型資源獲得行動を認知できるようになり、ストレスをウェルビーイングへ自ら導く行動の自己効力感を高められるよう、目標化リストを用いた大目標、中目標、小目標をみだし、行動実行化を促そうとするコーチングである。

引用・参考文献

- 1) Albanese, A, Hamill, G, Jones, J, Skuse, D, Mattheew, D R, Stanhope, R : Reversity of physiological growth hormone secretion with psychosocial dwarfism, Clinical Endocrinology, 40 (5) , 687-692,1994
- 2) Kugel H, Eichmann M, Dannlowlaki U, et al: Alexithymic features and automatic amygdala reactivity to facial emotion. Neurosci Lett, 435: 40-44, 2008
- 3) 宗像恒次監著：カウンセリング医療と健康, 1-272, 金子書房, 東京, 2004
- 4) 宗像恒次：S A T療法, 1-24, 金子書房, 東京, 2006
- 5) 宗像恒次監修：SAT法を学ぶ, 1-231, 金子書房, 東京, 2007
- 6) 宗像恒次, 小林啓一郎：健康遺伝子が目覚めるがんのS A T療法, 1-226, 春秋社, 2007
- 7) 宗像恒次：総うつ時代の社会学的克服策－他者報酬型労働から自己報酬型労働へ, 日本ストレス学会, 22 (1) : 24-30 , 2007
- 8) リタ・カーター (藤井留美訳)：脳と心の地形図, 原書房,東京, 1999
- 9) Rizzolatti, G, Craighero, L : The mirror-neuron system, Annual Review of Neuroscience, 27, 169-92, 2004
- 10) Stanhope, R, Wilks, Z, Hamill, G : Failure to grow: lack of food or lack of love?, Professional Care of the Mother and Child, 4 (8) , 234-237, 1994