

日本自律訓練学会

News Letter

ニュースレター

2017

No. 1

[2017.2.22発行] 発行:日本自律訓練学会 理事長:久保千春 広報委員長:細谷紀江 編集担当:佐藤 研
事務局:〒305-8574 茨城県つくば市天王台1-1-1 筑波大学体育系 坂入研究室内
E-mail jimu@jsocat.jp FAX 029-853-7517 日本自律訓練学会ホームページ:http://www.jsocat.jp/

第39回大会特集

開催報告 日本自律訓練学会 第39回大会のご報告

大会会長 坂入 洋右

参加報告 3日間の参加を通して得たもの

IVF大阪クリニック 臨床心理士 松澤 三奈

ワークショップ 実践領域別ワークショップW1-1 医療・相談のご報告

九州大学病院心療内科 寺田 悠紀子

実践領域別ワークショップW1-2 スポーツ開催報告

大阪体育大学 菅生 貴之

東日本大震災被災者に対する自律訓練法の適用の一報告

清和大学 Say Oss! 谷木 龍男

教育領域における自律訓練法の効果

岡山短期大学 大賀 恵子

シンポジウム 自律訓練法の効果機序 自律訓練法の脳科学的理解に向けて

早稲田大学 熊野 宏昭

日本自律訓練学会 第40回大会のご案内

大会会長 乾 明夫

自律訓練法講座 in 静岡 2016 開催報告

[講座実施担当] 静岡大学 笠井 仁

参加報告 自律訓練法講座に参加して 静岡福祉大学 草野 智洋

自律訓練法講座に参加して 東京海上日動メディカルサービス EAP室 高田 俊博

日本自律訓練学会 ロゴマーク募集

随筆企画／自律訓練法(AT)は単なるリラクゼーション療法ではない
～たくさんの可能性を持つ! (ただし、正しい使い方が必須です)～

名誉会員、琉球大学名誉教授(精神衛生学・心身医学)、本学会設立発起人メンバー、元理事 石津 宏

事務局便り／編集後記

大会開催報告

日本自律訓練学会 第39回大会のご報告

大会会長 坂入 洋右

筑波大学体育系 教授

2016年9月16日（金）～18日（日）に、日本自律訓練学会第39回大会を、筑波大学大学会館において開催しました。

予約・当日を含めて183名の参加者があり、盛況な大会となりました。

大会テーマを「自律訓練法の再発見」としたのですが、その理由は瞑想を基本としたマインドフルネスが、最近心理学や脳科学などの研究成果を基盤として、医療に限らず産業・教育・スポーツなどの幅広い領域で注目されており、自律訓練法をはじめとする“身心の自己調整法”に対する社会的ニーズが、非常に高まっているためです。自律訓練法の中核である「受動的注意」の概念は、マインドフルネスとほぼ同じものですし、シュルツがヨーガなども参考にしながら自律訓練法を開発してから、すでに80年以上の研究と実践の蓄積があり、本学会も40年の歴史があって、体系的な技法としての有効性と安全性の確認が最も進んでいます。私の専門のスポーツ領域においても、すでに1964年の東京オリンピックで、多くの選手が自律訓練法を活用しましたが、2020年東京オリンピックを迎える今、自律訓練法が再注目されています。

このような観点から、初日は「自律訓練法の最適な実践応用」をテーマとして実践領域別ワークショップを、医療・相談、教育、スポーツ、産業・地域の4つの応用領域に分かれて開催しました。各領域の優れた実践の紹介を踏まえて、自律訓練法を共通の領域で活用している会員相互の熱心なディスカッションが展開されました。2日目は「自律訓練法の最新の研究成果」をテーマとして、一般研究発表（ポスター発表15題、口頭発表9題）・会長講演「自律訓練法による“身心”の最適化：トップダウンからボ

トムアップへのパラダイムシフト」・シンポジウム「自律訓練法の効果機序」が開催されました。シンポジウムでは、生理・生化学（村上正人先生）、脳科学（熊野宏昭先生）、

心理学（佐瀬竜一先生）の各観点から、自律訓練法の効果のメカニズムに関する研究成果が紹介され、指定討論の笠井仁先生や会場の参加者と共に熱い議論が交わされました。

また、会員の実践力・研究力の向上を目的として、自律訓練法入門講座、基礎講習会、アドバンスト研修会、有資格者相互研修会、研究推進委員会ワークショップⅠ・Ⅱ、AT実践・研究Q & Aなど、各種の研修の場が設けられ、いずれも多く参加者で活気に溢れていました。

今回の大会開催を契機に、私はATを原典から学び直し、大会後もずっと毎日3回の練習と記録を継続しています。そのお陰で、バーンアウト寸前だった自分自身が救われ、自律訓練法の素晴らしさを再確認できました。会長講演でも申し上げましたが、「私はそのままで大丈夫」という自己受容を毎日体験することが、自律訓練法の本質なのではないかと思います。自律訓練法は、子どもから高齢者、ビジネスマンやアスリートまで、あらゆる人が自分の身心のコンディショニングを整えて、健康と最適なパフォーマンスを実現することを可能にします。本学会の皆様と共にその価値を探究し、成果を広く社会に還元できることは幸甚の至りです。



大会参加報告

3日間の参加を通して得たもの

松澤 三奈

IVF大阪クリニック 臨床心理士

昨年7月より不妊に悩む患者様の支援として、生殖心理カウンセラーとして自律訓練法の提供をしています。集団と個別を含め260件行いましたが、適応が広く、安全で効果が高いセラピーであることを確信しています。しかし、どんなに効果が高いものでも、料金が発生し、認知心理学—生理心理学的なエビデンスが説明できにくいものは、心理の世界への根強いスティグマによって浸透していかない現実があります。ましてや一般の方など到底たどり着けるわけでもなく、積極的な推奨が必要です。

まずそれを広く広めるには今の私には研究だと思っています。今大会は「実践」「研究」「研修」と目的が明確に構造化されていました。それぞれの学びを獲得でき、大変有意義でした。

一番の目的であった「研究」についてまず述べたいと思います。確実な成果というと、会長講演で坂入先生のATによる“身心”の最適化—トップダウンからボトムアップへのパラダイムシフト—の話は頭の雲が晴れる感覚になりました。具体的ながん患者のサバイバーヒストリーをもとにされた的確なアウトプットを目の当たりにし、不妊の患者様が自律訓練法を持続する事により妊娠へつながるにはどうしたらいいか、というトップダウン研究に意識しすぎていた私には、不妊を経て妊娠・出産へ至った人の何がよかったのか、と見事にシフトできた瞬間でした。さらに中塚先生により研究の具体的な枠組みとポイントをお話し

いただきました。実際の測定用紙を用いたことで臨場感が意欲を高め、楽しく学ばせていただきました。TDMS-STはIVFグループ3施設で即購入しました。

意欲的に3日間学ぶことができたのは、1日目の「実践」Q & Aで、マンツーマンで研究の枠組みのアドバイスをしてくださった田中先生との時間もその一つだと思います。妊娠率と自律訓練法の研究にそって具体的な枠を一緒に考えてくださった濃い時間に感謝しています。

3日目の「研修」は安心できるお顔ぶれの松岡両先生のアドバンス研修会です。1年半毎日の様に指導を続けてきて、自信もついた時です。生身の人と関わる事で、いかようにも変化しやすい指導法である、ということの意識化、それはそれでいいのですが、これまた生のふれあい質疑応答が白熱したアドバンス研修会では、もう一度基本に帰ることの大事さと、逆に型にはまりすぎないよいバランスを学ぶ事ができました。さらに古川先生による事例研究の進め方も今の私にはとても必要な事でした。時系列にそった単純明確で継次的な講義はとても理解しやすいものでした。原稿を書き終えた今、改めて人生はいつでも学びである！否定的な指導も肯定的な指導も。という事に終始した時間だったと思います。

3日間を通して開催に携わってくださったすべての関係者の方に感謝いたします。ありがとうございました。



実践領域別ワークショップ 医療・相談 実践領域別ワークショップ W1-1 医療・相談のご報告

寺田 悠紀子

九州大学病院心療内科

本ワークショップでは、「学生相談での自律訓練法の実践例より、相談の場の変化を見据えた自律訓練法の適用・導入の留意点を考える」と題し、大学の学生相談室における自律訓練法の適用の実際について細谷紀江先生のご講演を拝聴しました。副作用が少なく、不安・緊張の低減や心身の疲労回復など、セルフコントロールの技法として教育現場でまさに求められている効果が期待できること、限られた治療時間の中でもカウンセリングと組み合わせる柔軟に対応できることなど、ATの利点を活かした治療の形態を知ることができました。一方、私が担当した2題目では、「自律性中和法が疼痛症状の改善と感情の安定化に有用であった線維筋痛症の一例」として病院臨床における症例を提示させていただきました。ATにより心身の抵抗が緩み、心身の症状＝自律性解放が生じた症例で、自律性中和法の導入により、長年蓄積されてきた心理的葛藤の解消が促進されるという経過を経験しました。

以上の発表を受け、フロアを交えた討議では、ATや自律性中和法に適した症例の選択基準などが議題に挙がりました。心身のリラクセーション法としての機能と、より深層心理へのアプローチを可能にするというATの対照的な機能を取り上げたワークショップであったと思います。

今回発表の場を与えていただき、また先生方の貴重なお話を聞かせていただいたことで、ATについて様々な角度から理解を深めることができました。学んだことを今後の臨床に生かし、より多くの患者さんのお役に立てればと思います。



実践領域別ワークショップ スポーツ 実践領域別ワークショップ W1-2 スポーツ開催報告

菅生 貴之

大阪体育大学

この度、日本自律訓練学会第39回大会実践領域別ワークショップ「W1-2 スポーツ」のコーディネーターを、徳島大学の中塚先生とともに務めさせていただきました。私にとってはしばらくぶりの自律訓練学会参加で、当初中塚先生からお声がけいただいた折には、私のような者でいいのか大変恐縮したものです。このような機会を頂いた坂入先生、中塚先生に感謝申し上げます。

中塚先生からのオファーとしては、私が実施している生物学的なマーカーを用いたATの継続練習効果の検討に関する研究成果を報告したうえで、私が以前に勤務していた国立スポーツ科学センターでの、エリートアスリートに対する自律訓練法の実践的な話をしてほしいということでした。

当日はアスリートのストレス反応（起床時コルチゾール反応）が、ATの継続によってやや減少する傾向が認められたことや、国立スポーツ科学センターでATを指導したエリートアスリートから多くの支持を得られたことなどを報告しました。中塚先生からは先生の実践の中から、ATのセルフモニタリングの効果についてご報告いただきました。フロアからは競技的なスポーツだけでなく、健康志向のスポーツに対してはどのようなことが言えるか、といったことや、アスリートがATを習得していくことでパフォーマンスの変容にどのように貢献するのか、ということが活発に議論されました。私自身、スポーツメンタルトレーニングという範疇の中で、改めてATを実践する意義やその魅力に気づかされ、それをアスリートに伝えていきたいと思いなおす良い機会となりました。多くの方にご参加いただきましてありがとうございました。



実践領域別ワークショップ 産業・地域 東日本大震災被災者に対する 自律訓練法の適用の一報告

谷木 龍男

清和大学 Say Oss!

私は大学教員の傍ら震災復興支援を目的とする空手チャリティプロジェクトの副代表を務めています。その活動の一環として2011年と2012年に岩手県と宮城県で実施したAT講習会の経験やデータに基づいて、今回のワークショップ発表「東日本大震災によるPTSDハイリスク者に対する自律訓練法の活用」を行わせていただきました。

PTSD症状の緩和や「心のケア」に対してATが有効であることは先行研究で報告されていましたが、一番の懸念は、リラクセーション誘因性の不安やパニックなどの副作用をいかに予防するかということでした。

そこで、坂入先生のAT副作用防止策「1回3分以上続けて練習しない」、「いつでも消去動作をして中断して良いことを保証する」を徹底し、震災について語らせること(Debriefing)は一切しませんでした。

結果として、参加者に副作用は発生せず、「体が軽くなった」、「気分がすっきりした」、「ぐっすり寝た後みたいだ」、「避難所に帰っても続けていきたい」など肯定的な意見が述べられました。統計分析からもPTSDリスクの高低に関わらずATのリラクセーション効果が得られることが示されました。

東日本大震災という戦後最大の自然災害に対して私たちの支援活動は微力なものですし、私が行ったATの副作用防止策が全ての被災者に有効であるとは到底考えておりません。この一報告が、東日本大震災だけでなく、これから起こる更なる災害に対してATの適用を行う上で、批判も含めて、いくばくかお役に立てることを願っております。



実践領域別ワークショップ 教育 教育領域における 自律訓練法の効果

大賀 恵子

岡山短期大学

学校現場では、諸問題に対してさまざまな立場が連携し、問題行動の早期発見などに対応するための効果的な対策を模索しています。そこで今回は、効果が期待できる自律訓練法(以下AT)の実践例を3種の学校から紹介しました。

大平泰子先生(富山国際大学)は、タイトル「中学校におけるスクールカウンセラーとしての実践」で、心理の専門職としての立場から健康教育や研修の実践について紹介しました。その結果、スクールカウンセリングにおいてはATが身体から心へと働きかけることへの有用性、また、生徒・教職員に対してはリラクセーション法としての効果を報告しました。大賀(岡山短期大学)は「高校生を対象とした教師としての実践」で、高校生を対象にATを実施し、「攻撃性」が学級集団に及ぼす影響について報告しました。攻撃性の減少という結果を受けて、実施の効果と教師の学級集団における実践方法、ATの記録用紙に現れる習得状況の判断法、実施の留意点を確認しました。

藤原忠雄先生(兵庫教育大学)は、タイトル「教師のメンタルヘルス向上のスキルとしての活用」で、大学院に所属する教員を対象にATの体験、全体像の理解、ホームワークとしての継続的な取り組みを中心に習得を目指した授業を展開しました。その結果、教員養成、教師教育の段階・場において不可欠なスキルであるストレスマネジメント効果を報告しました。これらの報告を受け、藤原先生より教育の領域におけるATの必要性について総括されました。

座長の先生方、フロアの先生方からのご意見は、ATの実施に向けた貴重なご助言となり、相互のネットワーク形成も図ることができました。この場をお借りし、心より感謝申し上げます。



シンポジウム開催報告

自律訓練法の効果機序
自律訓練法の脳科学的理解に向けて

熊野 宏昭

早稲田大学

自律訓練法は、心身両面に効果を示す点から、サマタ・ヴィパッサナー瞑想としてのマインドフルネス瞑想と大きな共通点を持つ。特定の対象に注意を集中するサマタ瞑想は一過性の禅定状態（変性意識状態）をもたらし、意識野が捉える全ての体験を偏りなく観察するヴィパッサナー瞑想は持続的な悟り（パーソナリティの変化）をもたらすことを主な目的としている。

近年の脳科学研究では、注意コントロールの特徴から、



サマタ瞑想、ヴィパッサナー瞑想のそれぞれが、Focused Attention (FA)、Open Monitoring (OM) として研究が進められてきた。そして、FA では大きな短期効果とそれに相当する脳機能の変化（リラクセーション状態の源泉）がもたらされるが、OM では長期効果（マインドフルネス特性の強化）が注目される。

マインドフルネス瞑想の自己知覚への効果は、中央実行ネットワーク（CEN）、覚醒ネットワーク（SN）、デフォルトモードネットワーク（DMN）を含む3つの神経ネットワークとの関連で説明でき、FA におけるSNの発現、OM におけるSNの優位性の獲得が、瞬間瞬間の自己の発現と維持に関係している。

瞑想者がマインドフルネス瞑想を行うと、DMNの働きが抑えられることで、扁桃体の活動を抑えることなく、情動制御が可能になる。一方、DMNには正答のない意思決定を助ける働きがあり、マインドフルネス瞑想の開始時には、逆にDMNの活動が強まる時期があると想定されるが、これが自律性解放とも関連している可能性がある。

日本自律訓練学会 第40回大会のご案内

会 期 2017年9月29日(金)～10月1日(日)

会 場 かごしま県民交流センター（鹿児島市）

大会会長 乾 明夫（鹿児島大学大学院医歯学総合研究科）

事務局 福元 崇真（鹿児島大学大学院医歯学総合研究科）



日本自律訓練学会第40回大会は2017年9月29日（金）から3日間に亘りかごしま県民交流センター（鹿児島市）において開催されます。鹿児島は種子島や奄美群島など離島から成る日本本土の最南部に位置しています。第40回の節目にあたる今大会では鹿児島の地で本学会に関するこれまでの歩みを振り返るとともに、今後の展望を語りあっていけたらと思います。

また、会場付近の町並みは西郷隆盛や篤姫とゆかりがあるとともに島津家が築いた本丸の跡地が広がり、天守閣をもたない造りは「鹿児島は城をもって城とせず、人をもって城となす」の精神を反映しています。講習会やワークショップなど企画の合間に、ゆっくり鹿児島の歴史に触れていただくのもお勧めです。

多くの皆様のご参加と研究発表を心よりお待ちしております。

自律訓練法講座 in 静岡 2016 開催報告

自律訓練法講座実施担当者 **笠井 仁**

静岡大学

2016 年度の自律訓練法講座を、「臨床に活かす自律訓練法の実践」のテーマのもと、2016 年 11 月 3 日（木・祝）9 時 30 分～16 時 30 分に、静岡駅に近い静岡県男女共同参画センター「あざれあ」にて開催しました。講師は、本学会副理事長の松岡洋一、評議員の松岡素子、理事の笠井仁、教育研修委員長の杉江征が務めました。開催にあたり

静岡県臨床心理士会に後援を頂き、当日は静岡県内はもちろんのこと東京周辺からも多くの参加があり、合計 73 名の参加者で自律訓練法の基礎と実際の研修を進めました。講座に参加された方に印象記をまとめて頂きましたので、ご報告に代えさせていただきます。

自律訓練法講座に参加して

静岡福祉大学 **草野 智洋**

11 月 3 日に静岡で開催された自律訓練法講座に参加させていただきました。私は学部時代は宗教学を専攻していた臨床心理士で、昨今のマインドフルネスブームの影響もあって瞑想に興味を持ち、2 年前からヴィパッサナー瞑想を行っています。自律訓練法というと大学院の授業で簡単に習った程度の知識しかなかったのですが、マインドフルネス学会で筑波大学の坂入先生のお話を聞いて興味を持ち、どこかでしっかり学ぶ機会があればと思っておりました。

静岡で何かを学びたいと思ったら、たいていは東京か名古屋まで行く必要があります。研修参加費に加えて交通費、ときには宿泊費も必要となれば、そうそう無暗に研修に参加することもできません。その点、今回は静岡で、しかも 3000 円という破格の値段でそうそうたる講師の先生方から

本格的な研修を受けることができ、とても有り難い機会となりました。

笠井先生のシュルツ博士への愛さえも感じられるような詳細な講義に始まり、松岡素子先生の懇切丁寧な実技指導、参加者のどんな質問にも誠実に答えようとしてくださる杉江先生の姿勢、そして自律訓練法という技法のみならず臨床家としてのあり方にまで通ずる松岡洋一先生の重みのあるお言葉など、4 名の先生方それぞれの個性が際立った大変充実した内容でした。

お陰様で、あれ以来（ほぼ）毎日自律訓練を続けることができています。静岡で研修を開催してくださり、本当にありがとうございました。

自律訓練法講座に参加して

東京海上日動メディカルサービス EAP 室 **高田 俊博**

私は、東京・茗荷谷にある筑波大学東京キャンパスに通う社会人大学院生です。笠井先生には本大学院で非常勤講師としてご教授頂き大変お世話になりました。今回は、再び「笠井節」を聞きたいのと、自律訓練法は産業分野でも集団指導等活用できる手法で大変興味がありましたので、同じく笠井先生ファンの筑波の M1・M2 の仲間の十数名と一緒に東京から参加しました。

本講座は、日本自律訓練学会の重鎮の先生方が、丸一日をかけて、自律訓練法の歴史・理論から実習までご指導頂ける本当に贅沢な講座でした。（しかも、我々は「おじさん」「おばさん」にも関わらず、ちゃっかり大学院生料金で参加させて頂きました。）

まず、笠井先生の「自律訓練法の概要・歴史」において、笠井先生らしく原語の意味から解説頂き、私は自律神経の「自律」と勘違いしていた事に初めて気づきました。また、

自律訓練法の発展や理論等他では聞けない本講座ならではのお話も教えて頂け更に興味がわきました。

そして、実習ですが、松岡先生のやさしくもテンポある教示や解説に、産業現場での実践に大変参考になりました。また、今までは、「両腕・両脚が重くなる・温くなる」と教示すると思い込んでいましたが、「なる」とか「する」ではなく「重たい・温かい」ことを感じる事ができるようになることがポイントなのだと体得することができました。

私は従来から、体と心の関係する心理療法に興味がありましたが、今回を機に更に研鑽を積んでいきたいと思いました。今後ともこの様な講座の開催を宜しくお願いします。

最後に、笠井先生に教えて頂いたお店で地元のお酒やお魚をおいしく堪能させて頂き、筑波の仲間は皆大変満足して帰京致しましたことを感謝と共にご報告させていただきます。

日本自律訓練学会 ロゴマーク募集！

日本自律訓練学会の様々な活動をおこなっていく上で、学会の特色をアピールし関係者に親しみを
持っていただけるような学会のロゴマークを募集いたします。

応募資格

下記のいずれかであれば、どなたでも応募できます。

- 個人…日本自律訓練学会の会員（以下、学会員）
- グループ…学会員1名以上を含むグループ（代表者として学会員1名が応募手続きしてください）

募集作品

ロゴマークとして活用できるシンボリックな図を
自ら創作して送ってください。

オリジナルの未発表の作品に限ります。

応募方法

1名（1グループ）につき作品1点の応募に限ります。

応募用紙に必要事項を明記の上、作品とともに郵便
または電子メールで送付してください。

- A4版の白色用紙を縦長で使用し、応募用紙の枠の範囲内に作品を記載してください。作成方法は手書き、デジタルデータを問いません。広報活動などに広く使用するため、拡大・縮小して使用することをご考慮ください。
- フルカラーのものとモノクロのものを2枚1セットで送ってください。
- 作品について300字以内の解説をつけてください。解説文も選考の対象となります。

電子メールの場合

jimu@jsocat.jp

- 件名を「ロゴマーク応募」とし、PDF・PNG・JPEG等の一般的な環境で閲覧可能な形式としてください。

郵送の場合

〒305-8574 茨城県つくば市天王台1-1-1

筑波大学体育系坂入研究室気付
日本自律訓練学会事務局 広報委員会
ロゴマーク応募係 宛

応募締切

2017（平成29）年3月31日（金）必着

選考方法

広報委員会が募集・選考作業をし、理事会にて
最終審査・決定を行います。

賞金及び結果発表

最優秀賞（採用作品1点） 30,000円

- 応募作品1点につき、もれなくQUOカード（1,000円分）を進呈します。
- 結果を入賞者本人に通知するとともに、学会Webサイトおよびニューズレターに掲載します。採用作品の応募者の氏名等の公表については、応募者と相談の上、対応します。

注意事項

以下について承諾の上、応募をお願いいたします。

応募作品の知的財産権等について

- 応募作品が採用作品に決定した場合、当該作品に関する著作権（著作権法第27条および第28条に規定する権利を含みます）、その他の知的財産権、所有権等一切の権利は日本自律訓練学会に帰属します。
- 応募者には、その応募作品が応募者自ら創作したオリジナルの作品であって、既に発表されているもの（Webサイト上で掲載されたものも含みます）と同一または類似でないこと、ならびに、それらの違反があった場合には、その一切の責任を負うとともに日本自律訓練学会に一切の迷惑をかけないことを確約していただきます。

個人情報の取扱いについて

- 応募者の個人情報については、応募や選考に関するご連絡
その他審査事務に必要な範囲でのみで使用いたします。

応募作品の修正について

- 応募者と協議の上、デザインの修正を行う場合があります。

その他応募に関する注意事項

- 応募に要する費用はすべて応募者の負担とします。何らかの障害、事故等でデータファイルが開けない、郵送物が届かない等の問題が発生した場合についても責任を負いません。
- 応募作品は返却いたしません。
- 採用作品が、既に発表されているものと同一または類似であることが判明した場合は、採用を取り消すことがあります。

お問い合わせ

日本自律訓練学会事務局 広報委員会

〒305-8574 茨城県つくば市天王台1-1-1 筑波大学体育系坂入研究室気付

E-mail : jimu@jsocat.jp

右欄は記載しないでください

受付月日 番号	/ /	解説	作品	
------------	-----	----	----	--

日本自律訓練学会 ロゴマーク 応募用紙 NO.1 / 計 2 枚

募集要項に記載の内容に同意の上、ご応募ください。締切：2017 年 3 月 31 日（金）

応募資格	☐ 個人：学会員（正会員） ☐ 個人：学会員（準会員） ☐ 学会員を含むグループ
ふりがな 氏 名 (所属)	個人またはグループの代表者 学会員○ () グループの場合 メンバーの氏名と所属を下記に記入してください
連 絡 先	いずれかに ☒ を ☐ 自宅 ☐ （代表者の）所属
住所	〒 ー
電話番号 e-mail	日中連絡のつくもの・携帯可： () アドレス：
作品の解説（製作意図）を 300 字以内で記入して下さい。	

ロゴマーク 図案 カラー

(上)

(下)

ロゴマーク 図案 モノクロ

(上)

(下)

自律訓練法(AT)は単なるリラクゼーション療法ではない ～たくさんの可能性を持つ！(ただし、正しい使い方が必須です)～

石津 宏

名誉会員、琉球大学名誉教授(精神衛生学・心身医学)、本学会設立発起人メンバー、元理事(倫理・教育研修委員長、資格試験・認定委員長、JMI記念賞選考委員長)



日本自律訓練学会第39回大会が基本テーマ「自律訓練法の再発見」のもとに筑波大学で行われ、坂入洋右会長は「自律訓練法による“身心”の最適化—トップダウンからボトムアップへのパラダイムシフト—」と題してATの本質探求と展開を示しました。この会長講演をもとに、私の経験を踏まえて“ATの本質”と展望を述べます。

ATは単なるリラクゼーション療法ではない

ATは心理的な効果のほかに大切なたくさんの効果があります。

1. 身体的生理学的作用・効果

ATには血圧や脈拍、血流、皮膚温、筋緊張、呼吸や胃腸の機能など、身体レベルへの作用・効果が、幅広く現れます(図1)。これらは生理学的効果とよばれ、ATを正しく用いれば、基本(背景)公式、I、II公式だけでも十分な効果があり、脳波もきれいなslow α 波が出現します。これは自律神経系が安定し、内分泌系(ホルモン系)が調整されるためです。

シュルツ(Schultz, H.)は、“軽い意識変容状態(autogetic state 自律性状態)を作り出す”「AT」の創設にたどりついたのです。後継者のルーテ(Luthe, W.)は、自律性状態autogetic stateで身体的効果が得られるメカニズムを、膨大な実験データで示しました。シュルツもルーテも、AT

の本質は『脳のpro-homeostatic self-regulation』(脳の自己調整能の正常化)で、これは“意識の受動的注意集中(passive concentration)”によって初めて得られることを証明しました。

2. 生理学的作用・効果には、稀に随伴症状や副作用をも生じるので要注意！

しかし、I、II公式だけでも低血圧、脳貧血、手掌発汗、生唾、腹鳴、便意などが起こることもあり、これは自律性解放現象autogenic dischargeと言われ、ATの随伴症状です。場合によっては副作用と考えねばなりません。

ルーテは、切迫心筋梗塞、狭心症、重症喘息、脳出血、てんかん、精神病などにはATは施行しないように(禁忌)と指導しました(医師の立ち合いが必要)。

3. ATには心身の健康増進効果(ヘルスプロモーション)やストレス耐性・抵抗力増強効果(レジリエンス)がある

ATは自律神経系、ホルモン系と同様に免疫系にも効果があり、今回シンポジウム「自律訓練法の効果機序」では、免疫細胞のTリンパ球、サイトカイン、NK活性(natural killer cell activity)などの賦活化・調整、抵抗力(レジリエンス)効果や、脳画像(functional MRIのイメージング)解析からのATによる脳活動性の変化についても、村上、篠崎、熊野先生らが述べています。

4. ATによる遺伝子活性への期待

脳内の多様な遺伝子発現のスイッチのon/offを司る“エピジェネティクス epigenetics 機構”への作用を近年、ヤプロコ(Yapko, M.)らが紹介しています。

5. ATのスポーツ・健康科学への期待

今回の大会で坂入洋右会長は、ATはrelaxationとactivationの双方が繰り返されることで良好な心身の状況が作られることを示し、またATの本質は“Self-monitoring without voluntary control”(随意的なコントロールをせずに、自身をモニタリングすること)であると指摘し、健康科学とスポーツ技能向上に向けたAT展開の可能性を述べました。2020年東京オリンピックへ向けて、逞しいメンタリティと鍛錬された美しい技の「心・技・体」一体の選手強化策に、ATの果たす有用性が大いに期待されます。

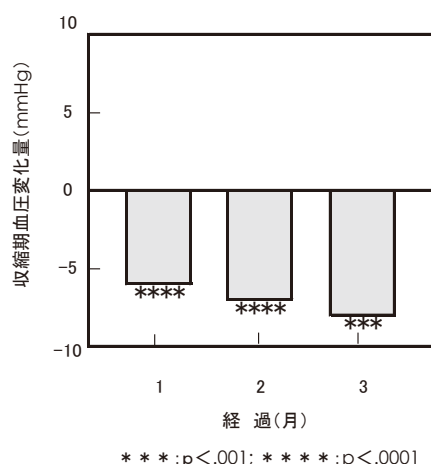


図1 高血圧例における自律訓練法開始後3ヵ月間の収縮期血圧の変化(渡辺、菊池、1994)



事務局便り

学術大会及び基礎講習会について

本年度（平成 29 年）の第 40 回大会（9/29～30）は、かごしま県民交流センター（会長：鹿児島大学 乾 明夫教授）で開催されます。また、学術大会翌日（10/1）には、基礎講習会が同会場でおこなわれる予定です。学会ホームページに掲載される情報を随時ご確認いただき、多くの方にご参加いただければと思います。

年会費納入のお願い

2017 年 2 月に年会費の請求をおこないました。日本自律訓練学会の年度は、毎年 1/1～12/31 となっております。会員の皆さまには、お送りいたしました払い込み用紙にて年会費をお支払いいただきますようお願い申し上げます。

会員情報変更について

住所変更などがあった場合は、学会 Web サイト（<http://www.jsocat.jp/>）から会員情報の変更をおこなってください。

「Top ページ」→左側メニューにある「登録情報変更（会員専用）」へとアクセスしてください。

※会員番号はお手元に届いた封筒の宛名（右下辺り）に記載されております。

お願い

事務局へ送られる FAX 等に、文字の潰れや記入漏れのあるケースが多く見受けられます。

昨年度末の異動があった会員の皆さまは、積極的に学会 Web サイトからの情報変更をお願いいたします。

お問い合わせ

入退会および会費納入のご確認などがありましたら、学会事務局まで E メール（jimu@jsocat.jp）等でお問い合わせください（担当：小坂）。

●お問い合わせ先

日本自律訓練学会事務局

〒305-8574 茨城県つくば市天王台 1-1-1

筑波大学体育系 坂入研究室内

E-mail:jimu@jsocat.jp/ FAX:029-853-7517

ホームページ:<http://www.jsocat.jp/>

QRコードからも
アクセスできます。
ぜひご活用ください！



編集後記

今号は、昨年 9 月に開催された第 39 回大会の内容を中心に、静岡での自律訓練法講座、随筆企画と充実した内容となりました。お忙しいところ原稿をお送りいただきました諸先生方、ありがとうございました。

また、今号では学会ロゴマーク募集の詳細についても掲載しております。今後の学会活動のシンボルとなるロゴマークですので、多数のご応募を宜しくお願いいたします。募集締め切りは、平成 29 年 3 月 31 日となっております。応募用紙も掲載しておりますので、ご利用ください。電子メールでの応募も可能です。

次号も充実した内容となるよう企画を検討していきます。ニューズレターに関してのご意見、ご感想などがございましたら、お知らせいただければ幸いです。

日本自律訓練学会 <http://www.jsocat.jp/>

日本自律訓練学会

検索

E-mail:jimu@jsocat.jp FAX.029-853-7517

〒305-8574 茨城県つくば市天王台 1-1-1 筑波大学体育系 坂入研究室内