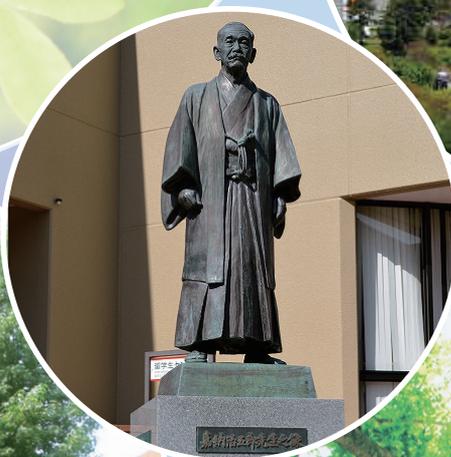


39th Japanese Society of Autogenic Therapy

日本自律訓練学会 第39回大会

大会テーマ

『自律訓練法の再発見』



プログラム

会期 ● 2016年9月16日(金)～18日(日)

会場 ● 筑波大学 大学会館(茨城県つくば市天王台 1-1-1)

会長 ● 坂入 洋右(筑波大学体育系教授)

共催 ● 筑波大学

日本自律訓練学会

第 39 回大会

39th Japanese Society of Autogenic Therapy

プログラム

大会テーマ：自律訓練法の再発見

会期：2016 年 9 月 16 日 金 ・ 17 日 土 ・ 18 日 日

会場：筑波大学 大学会館

会長：坂入 洋右 筑波大学体育系教授

大会長挨拶

日本自律訓練学会第 39 回大会

会長 坂入 洋右

筑波大学体育系教授

日本自律訓練学会第 39 回大会を、筑波大学（茨城県つくば市）において開催いたします。筑波大学での開催は、本学会の名誉理事長である佐々木雄二先生が、1985 年に第 8 回大会を開催して以来 31 年ぶりとなります。

本大会は「自律訓練法の再発見」をテーマといたしました。自律訓練法は、医療や心理相談の分野だけでなく、健康・教育・産業・スポーツなど、幅広い領域で 80 年以上活用されてきました。昨年末、産業領域ではストレスチェック制度が始まり、スポーツ領域では 2020 年の東京オリンピックを迎えて、心身の自己調整の重要性が益々注目されています。すでに、1964 年の東京オリンピックにおいても活用されて成果を上げていた自律訓練法ですが、ポテンシャルはまだ高く、その価値を最大限に活かすことは、現在の社会的要請であると考えています。子どもから高齢者、ビジネスマンやアスリートまで、自分の心身のコンディションを整えて、健康と最適なパフォーマンスの発揮を可能にする自律訓練法の本来の価値を、参加者の皆様と共に探求できましたら幸甚です。

大会は、2016 年 9 月 16 日(金)の午後から 3 日間の日程で開催されます。初日の金曜日は「実践」、2 日目の土曜日は「研究」、3 日目の日曜日は「研修」を主な目的としてプログラムを構成し、専門領域を超えて活発な相互交流が行われるように各種の場を設定しました。

初日は、自律訓練法の公開入門講座を開催して、多くの人に自律訓練法の実際を知っていただくとともに、すでに A T を活用されている会員のために A T 実践 Q & A を開催いたします。その後、「医療・相談」、「教育」、「スポーツ」、「産業・地域」の各領域に関心を持つ参加者が集まって、A T の実践報告及び討論を行う実践領域別ワークショップと交流会を開催し、会員相互のネットワークの形成を図ります。

2 日目は、午前中に研究発表（ポスター）と討論を実施し、併行して A T 研究 Q & A を、その後に研究推進委員会ワークショップ I を開催します。午後には、評議員会・総会の後、講演「自律訓練法による“身心”の最適化」とシンポジウム「自律訓練法の効果機序」を企画しています。引き続き情報交換会を開催しますので、ホットな話題と美味しい料理を肴に交流を深めてください。

3 日目は、基礎講習会、アドバンスト研修会、研究推進委員会ワークショップ II が開催されます。多くの皆様のご参加を、心よりお待ちしております。

参加者へのご案内

《学術大会 参加受付》

学術大会受付は、筑波大学 大学会館 3F にて行います。

① 事前登録済み（参加費納入済み）の方

- ・ 事前登録受付へお越しいたごき、参加証等をお受け取りください。
- ・ 参加費未納入の方は当日参加となりますので、当日受付にお越しいたごき参加費を納入の上、参加証等をお受け取りください。

事前登録〆切：2016年8月31日（水）

<http://www.jsoat.jp/39th/>



② 当日参加の方

- ・ 当日受付へお越しいたごき参加費納入の上、参加証をお受け取りください。
 - ・ 9月16日（金）は12時30分より、17日（土）および18日（日）は8時50分より参加受付を開始いたします。できる限り、〆切日までに上記の Web サイトより事前登録していただきますよう、よろしくお願ひ申し上げます。
- ※ 参加証には所属・氏名等をご記入の上、会場内では必ずご着用をお願いします。

《発表抄録集》

- ・ 発表抄録集は受付にて当日お渡しいたごします。
- ・ 発表抄録集の追加購入をご希望の方には、1部1,000円で販売しております。

《理事会》

- ・ 9月16日（金）17時30分より第6会議室（大学会館3F）にて行います。理事の方はご参集ください。

《評議員会》

- ・ 9月17日（土）12時より筑波デミ（大学会館1F）にて行います。評議員の方はご参集ください。

《総会》

- ・ 9月17日（土）13時より国際会議室（大学会館3F）にて行います。学会員の方はご参集ください。

《有資格者相互研修会》

- ・ 9月17日(土)9時10分より第5会議室(大学会館3F)にて行います。自律訓練法専門指導士・専門指導医、自律訓練法認定士・認定医の方はご参集ください。

《基礎講習会, 学会認定ワークショップI・II, アドバンスト研修会》

- ・ いずれも事前受付が必要です。
- ・ 空席がある場合は、当日開始前に3F受付にてお申込みが可能です。
- ・ 基礎講習会は9月18日(日)9時30分よりホール(大学会館3F)にて開催いたします。
- ・ 学会認定ワークショップI(研究推進委員会)は9月17日(土)12時より第5会議室(大学会館3F)にて開催いたします(事前申込された参加者にはお弁当が付きます)。
- ・ 学会認定ワークショップII(研究推進委員会)は9月18日(日)12時10分より筑波デミ(大学会館1F)にて開催いたします(事前申込された参加者にはお弁当が付きます)。
- ・ アドバンスト研修会は9月18日(日)9時20分より特別会議室(大学会館3F)にて開催いたします。

《情報交換会》

- ・ 9月17日(土)18時より筑波デミ(大学会館1F)にて行います。

《その他》

- ・ 会場内での飲食は原則禁止です。
- ・ 学内は禁煙です。
- ・ 会場内での個人的な録画, 録音はご遠慮ください。
- ・ 携帯電話はマナーモードに切り替え, 会場内での通話はお控えください。

《参加費》

	会員	非会員	大学院生	学部学生*
大会(事前登録)**	7,000円	8,000円	5,000円	2,000円
大会(当日参加)	8,000円	9,000円	6,000円	3,000円
情報交換会	5,000円	5,000円	3,000円	2,000円
基礎講習会***	10,000円	15,000円	—	—
アドバンスト研修会	5,000円	—	—	—
学会認定ワークショップI****	2,000円	—	—	—
学会認定ワークショップII****	2,000円	—	—	—

* 学部学生は「社会人経験のない学部学生」とさせていただきます。

** 事前登録ベ切は2016年8月31日(水)です。

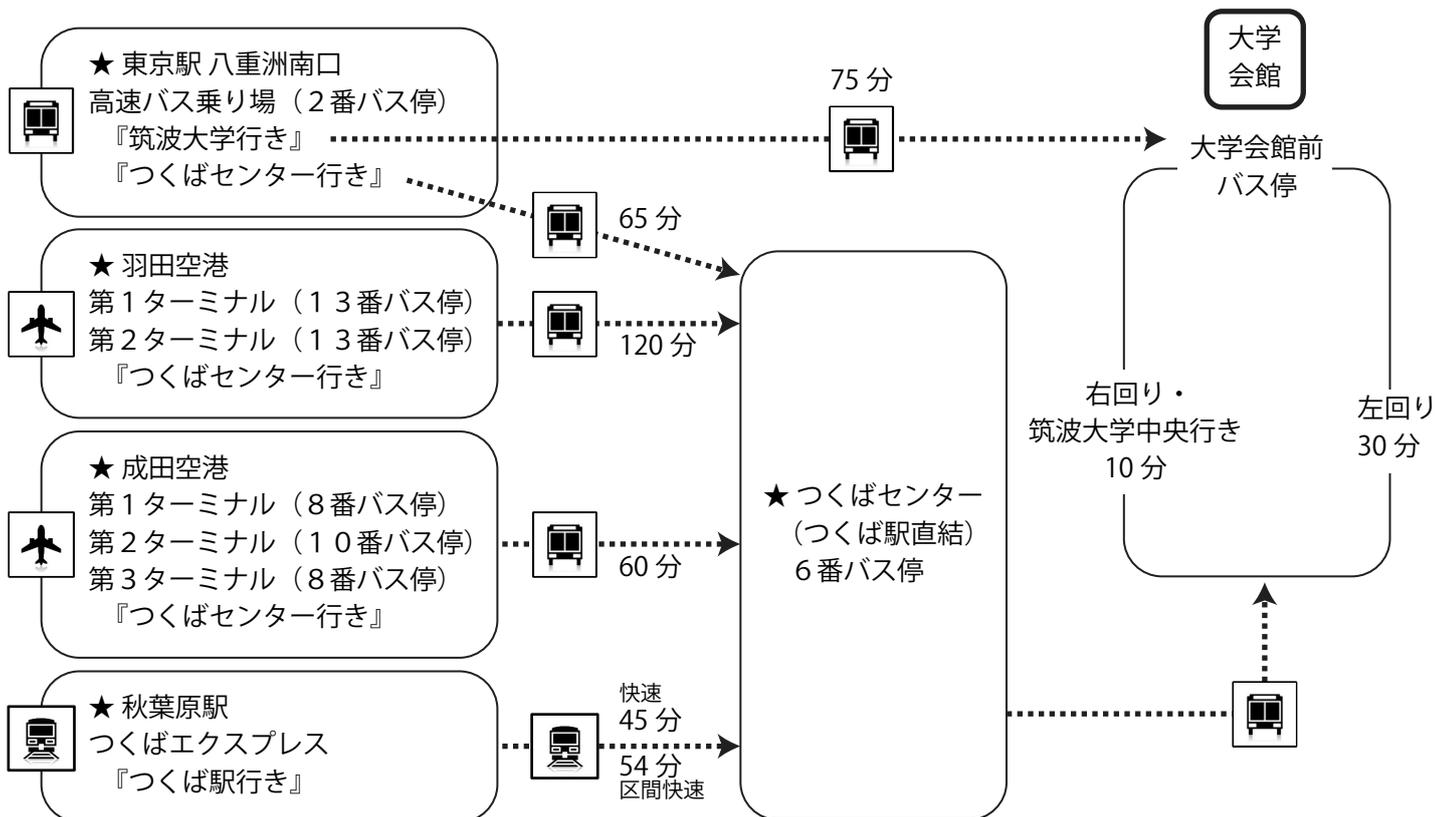
*** 自律訓練法専門指導士・専門指導医, 自律訓練法認定士・認定医の方は5,000円です。

**** 学会認定ワークショップI・II(研究推進委員会)にはお弁当が付きます(事前申込のみ)。

会場アクセス（会場周辺地図）



交通アクセス（公共交通機関をご利用の場合）



会場案内（筑波大学 大学会館 3F）

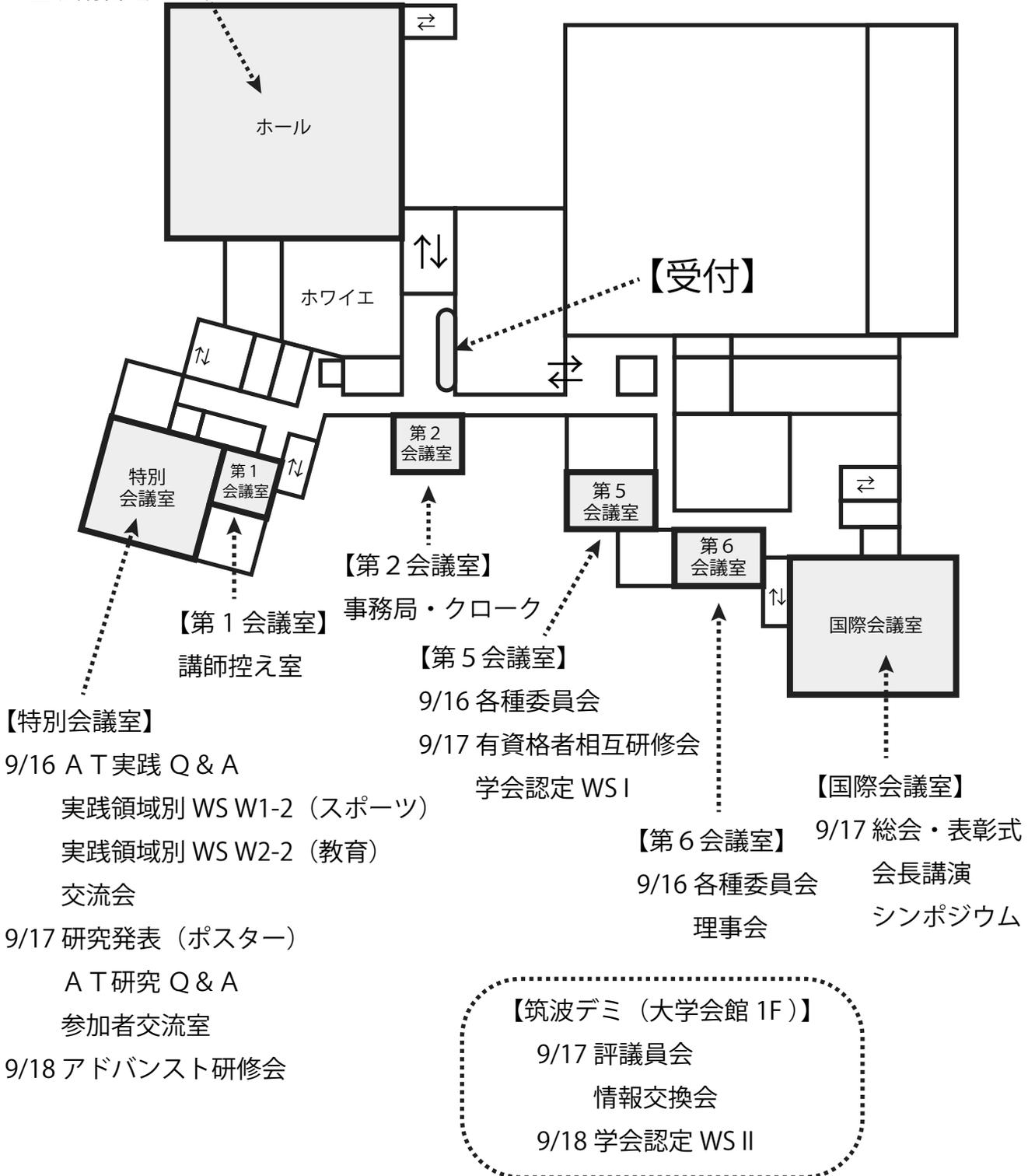
【ホール】

9/16 自律訓練法入門講座

実践領域別 WS W1-1（医療・相談）

実践領域別 WS W2-1（産業・地域）

9/18 基礎講習会



発表者へのご案内

《一般演題発表について》

- ポスター発表のみとなります。会場は特別会議室を予定しております。
- 横 900mm×縦 2000mm で掲示できるパネルをご用意いたします。
- 9月17日(土)9時から10時15分のあいだに、ポスターを所定の場所に貼り付けてください。ピンは大会事務局で用意いたします。
- ポスターの撤去は9月17日(土)18時までにお願いたします。その後に残っているポスターは、大会事務局で撤去・破棄いたします。
- 配布資料の印刷は、大会事務局では対応しておりませんので、必要に応じてご用意ください。

《シンポジウム、ワークショップについて》

- 発表に際して、PowerPoint2013をインストールしたPC(Windows7/Office2013)をご用意しています。
- データファイルは当日USBフラッシュメモリーにてお持ちください。
- 実践領域別ワークショップ演者の方は9月16日(金)14時15分までに、シンポジストの方は9月17日(土)15時までに発表データファイルをご持参のうえ、「PC・データ受付」にて発表データファイルの受付をお願いいたします。お預かりしたデータは、発表終了後に大会事務局が責任をもって破棄いたします。
- 発表データはファイル名を「日付_氏名」としてごください。
例)2016年9月16日に筑波太郎が発表する場合:「16_筑波太郎」
- 動画および音声データがある場合は、ご自身のPCをお持ち込みください。
- ご自身のPCで発表される方は、映像出力アダプターとPCをご持参ください。映像出力は標準のD-Sub15(VGA)端子となります。
- 実践領域別ワークショップ演者の方は9月16日(金)ワークショップ開始15分前に、シンポジウム座長、シンポジストの方は9月17日(土)15時までに会場にご参集ください。
- 倫理面、個人情報に十分に配慮し、症例の場合には特にご注意ください。また、発表の中でもその旨を言及してください。

プログラム

第1日目 9月16日(金)

受付開始 12:30

公開講座 自律訓練法入門講座 (定員: 300名) 13:00~14:15

ホール

【公開講座】自律訓練法入門講座

佐瀬 竜一 (常葉大学)

AT実践 Q & A 13:10~14:40

特別会議室

自律訓練法実践に関する質疑応答

日本自律訓練学会 教育研修委員

実践領域別ワークショップ 14:45~17:00

ホール・特別会議室

14:45~15:45

W1-1 医療・相談 会場: ホール

コーディネーター: 富岡 光直 (九州大学)

細谷 紀江 (学習院大学)

[口頭発表2題]

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

○寺田 悠紀子¹⁾, 富岡 光直²⁾, 細井 昌子¹⁾, 安野 広三¹⁾, 早木 千絵²⁾, 須藤 信行^{1,2)}

1) 九州大学病院心療内科, 2) 九州大学大学院医学研究院心身医学

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

○細谷 紀江 (学習院大学学生センター学生相談室)

14：45～15：45

W1-2 スポーツ 会場：特別会議室

コーディネーター：菅生 貴之（大阪体育大学）

中塚 健太郎（徳島大学）

[口頭発表 2 題]

スポーツメンタルトレーニングにおける自律訓練法の活用

自律訓練法の効果を精神神経内分泌免疫学的指標で検討する試み

○菅生 貴之（大阪体育大学）

スポーツメンタルトレーニングにおける自律訓練法の活用

-セルフモニタリング・スキルの獲得に向けて-

○中塚 健太郎（徳島大学大学院総合科学研究部）

16：00～17：00

W2-1 産業・地域 会場：ホール

コーディネーター：飯田 進一郎（公益財団法人日本生産性本部メンタル・ヘルス研究所）

谷木 龍男（清和大学）

[口頭発表 2 題]

産業現場で「自律訓練法」を活かし、拡げるためにどうするか

○飯田 進一郎，今井 保次，根本 忠一，国吉 空

公益財団法人日本生産性本部メンタル・ヘルス研究所

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

○谷木 龍男（清和大学法学部）

16：00～17：00

W2-2 教育 会場：特別会議室

コーディネーター：大平 泰子（富山国際大学）

藤原 忠雄（兵庫教育大学）

[口頭発表 3 題]

中学校におけるスクールカウンセラーとしての実践

○大平 泰子¹⁾， 芦原 睦²⁾

1) 富山国際大学子ども育成学部， 2) 中部労災病院心療内科

教師のメンタルヘルス向上のスキルとしての活用

○藤原 忠雄（兵庫教育大学人間発達教育専攻）

高校生を対象とした教師としての実践

○大賀 恵子（岡山短期大学）

交流会 17：00～18：30

特別会議室

コーディネーター：中塚 健太郎（徳島大学）

理事会 17：30～19：00

第 6 会議室

プログラム

第2日目 9月17日(土)

受付開始 8:50

有資格者相互研修会 9:10~10:10

第5会議室

コーディネーター: 富岡 光直 (九州大学)

一般演題・ポスター発表 10:15~11:45

特別会議室

グループ A

Aセッション座長: 杉江 征 (筑波大学)

A-1 スキンケア時の継続的な自律訓練法の実践による気分調整効果

○雨宮 怜¹⁾, 井上 真由美²⁾, 酒井 進吾²⁾, 坂入 洋右³⁾

- 1) 筑波大学大学院人間総合科学研究科・日本学術振興会特別研究員
- 2) 花王株式会社ヘルスビューティ研究所, 3) 筑波大学体育系

A-2 自律訓練法による肌および心理状態の改善効果

○井上 真由美¹⁾, 酒井 進吾¹⁾, 雨宮 怜²⁾, 坂入 洋右³⁾

- 1) 花王株式会社ヘルスビューティ研究所
- 2) 筑波大学大学院人間総合科学研究科・日本学術振興会特別研究員, 3) 筑波大学体育系

A-3 自律訓練法実施中における生理・心理状態の変化動態 - 消去動作の効果 -

○稲垣 和希¹⁾, 高野 美穂¹⁾, 吉田 昌宏¹⁾, 松浦 佑希¹⁾, 坂入 洋右²⁾

- 1) 筑波大学大学院人間総合科学研究科, 2) 筑波大学体育系

A-4 自律訓練法の習得過程における反応と性格特性の関連

○佐藤 真理奈¹⁾, 田村 英恵²⁾

- 1) 東京大学医学部附属病院精神神経科, 2) 立正大学心理学部

A-5 自律訓練法がストレス情報への接近・回避の認知に及ぼす効果

～3ヶ月間の集団AT後の変化～

○佐藤 安子（京都文教大学）

A-6 認知傾向と自律訓練法の効果との関連

-各心理療法に関連する認知傾向の共通性と個別性の探索-

○菅原 大地¹⁾，堀田 亮²⁾，高橋 歩実³⁾，佐々木 恵理⁴⁾，中谷 隆子⁵⁾，山田 圭介⁶⁾，
杉江 征⁷⁾

1) 筑波大学大学院人間総合科学研究科・日本学術振興会， 2) 岐阜大学保健管理センター

3) 筑波大学大学院人間総合科学研究科， 4) 岐阜女子大学文化創造学部

5) お茶の水女子大学学生相談室， 6) つくば国際大学， 7) 筑波大学人間系

A-7 自律訓練法実施中の心拍音聴取が気分および皮膚温に与える影響

○高橋 幸子¹⁾，大蔵 雅夫²⁾

1) 細木ユニティ病院， 2) 福山友愛病院

A-8 心的敏感さの違いによる自律訓練法実施前後の気分変化の比較

○町田 柚衣¹⁾，庄司 雪乃²⁾，雨宮 怜³⁾，坂入 洋右⁴⁾

1) 筑波大学大学院人間総合科学研究科， 2) 筑波大学体育専門学群

3) 筑波大学大学院人間総合科学研究科・日本学術振興会特別研究員， 4) 筑波大学体育系

グループ B

B セッション座長：松野 俊夫（日本大学）

B-1 緊張場面における自律訓練法が心理状態と歌唱パフォーマンスに及ぼす影響

○井上 栞¹⁾，佐藤 裕²⁾，中塚 健太郎²⁾

1) 徳島大学総合科学部， 2) 徳島大学大学院総合科学研究部

B-2 自律訓練法が有効であった強い不安症状及び解離症状を呈する少年院支援教育課程 II (N2) の一例

○北守 茂（帯広少年院）

B-3 うつ病再発例の復職過程で自律訓練法を用いた2症例

○崔 震浩（医療法人中沢会上毛病院）

B-4 心臓リハビリテーションにおける中高年の繰り返す虚血例に対する自律訓練法の導入方法の検討

○長谷川 恵美子¹⁾，長山 雅俊²⁾

1) 聖学院大学人間福祉学部，2) 日本心臓血圧研究振興会附属榊原記念病院循環器内科

B-5 自己臭症を伴った過敏性腸症候群患者にATを導入した1例

○廣松 矩子，小林 伸行，高野 正博

大腸肛門病センター高野病院

B-6 集団自律訓練法により線維筋痛症の疼痛が改善した2症例

○宮崎 貴子，古賀 七菜，井上 敦裕，浜田 亮輔，芦原 睦

中部労災病院心療内科

B-7 自律訓練法による発達障害者の自尊感情の向上と維持

○吉田 昌宏¹⁾，飯長 喜一郎²⁾，坂入 洋右³⁾

1) 筑波大学大学院人間科学総合研究科

2) 国際医療福祉大学大学院医療福祉学研究科，3) 筑波大学体育系

AT研究 Q & A 10:15～11:45

特別会議室

自律訓練法研究に関する質疑応答

日本自律訓練学会 研究推進委員

参加者交流室 12:00～17:45

特別会議室

学会認定ワークショップI（定員：40名） 12:00～13:00

第5会議室

AT研究の進め方 – 基本的枠組みと効果測定のポイント –

講師：中塚 健太郎（徳島大学）

評議員会 12:00～13:00

筑波デミ

総会・表彰式 13:00～14:00

国際会議室

会長講演 14:00～15:00

国際会議室

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 -

座長：久保 千春（九州大学）

演者：坂入 洋右（筑波大学）

シンポジウム 15:15～17:45

国際会議室

自律訓練法の効果機序

座長：江花 昭一（神奈川大学），坂入 洋右（筑波大学）

シンポジスト：村上 正人（国際医療福祉大学）

自律訓練法の奏功機序再発見

熊野 宏昭（早稲田大学）

自律訓練法の脳科学的理解に向けて

佐瀬 竜一（常葉大学）

自律訓練法における心理的効果の機序

指定討論者：笠井 仁（静岡大学）

情報交換会 18:00～20:00

筑波デミ

プログラム

第3日目 9月18日(日)

受付開始 8:50

アドバンスト研修会 (定員: 30名) 9:20~12:00

特別会議室

日本自律訓練学会主催

『第12回 学会認定 アドバンスト研修会』

9:20~10:35

研修1: 自律訓練法の導入と指導の留意点1

10:45~12:00

研修2: 自律訓練法の導入と指導の留意点2

講師: 松岡 洋一 (岡山大学)

松岡 素子

基礎講習会 (定員: 100名) 9:30~12:00 13:15~16:45

ホール

日本自律訓練学会主催

『第26回 学会認定 自律訓練法基礎講習会』

講師: 笠井 仁 (静岡大学), 小池 一喜 (日本大学), 佐瀬 竜一 (常葉大学)

杉江 征 (筑波大学), 松野 俊夫 (日本大学)

学会認定ワークショップII (定員: 50名) 12:10~13:10

筑波デミ

AT 研究における事例研究の進め方

講師: 古川 洋和 (鳴門教育大学)

日本自律訓練学会第 39 回大会準備委員会

大会長 坂入 洋右 (筑波大学)

準備委員長 中塚健太郎 (徳島大学)

準備委員 雨宮 怜, 稲垣和希, 庄司雪乃, 高野美穂
増本伸江, 町田柚衣, 松浦佑希, 吉田昌宏

大会事務局： 筑波大学体育系坂入研究室内
〒305-8574 茨城県つくば市天王台 1-1-1
E-mail : at39@jsoat.jp
<http://www.jsoat.jp/39th/>

共催：筑波大学

日本自律訓練学会 第 39 回大会 プログラム

発行日： 平成 28 年 8 月 16 日
発行者： 日本自律訓練学会第 39 回大会準備委員会
大会長 坂入 洋右
出版： 創文印刷工業株式会社
〒116-0011 東京都荒川区西尾久 7-12-16
TEL : 03-3893-3692 FAX : 03-3893-3603

1日目（9月16日：金）

	8:30	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00
ホール						13:00~14:15 公開講座 自律訓練法 入門講座		14:45~15:45 実践領域別 WS W1-1 医療・相談	16:00~17:00 実践領域別 WS W2-1 産業・地域		
特別会議室					12:30 受付開始	13:10~14:40 AT実践 Q&A		14:45~15:45 実践領域別 WS W1-2 スポーツ	16:00~17:00 実践領域別 WS W2-2 教育	17:15~18:30 交流会	

- ・第1会議室は講師控室，第2会議室は事務局・クロークとして13:00~19:00まで使用
- ・各種委員会：第5・第6会議室にて13:00~17:30
- ・理事会：第6会議室にて17:30~19:00

2日目（9月17日：土）

	8:30	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00
国際会議室						13:00~14:00 総会・ 表彰式	14:00~15:00 会長講演 自律訓練法に よる"身心"の 最適化		15:15~17:45 シンポジウム 自律訓練法の効果機序		
特別会議室		8:50 受付開始		10:15~11:45 研究発表 (ポスター) AT研究 Q&A			12:00~17:45 参加者交流室				
第5会議室		9:10~10:10 有資格者 相互研修会			12:00~13:00 学会認定 WS I						

- ・第1会議室は講師控室，第2会議室は事務局・クロークとして9:00~18:00まで使用
- ・評議員会：筑波デミ（大学会館1F）にて12:00~13:00
- ・情報交換会：筑波デミにて18:00~20:00

3日目（9月18日：日）

	8:30	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00
ホール			9:30~12:00 基礎講習会（午前）				13:15~16:45 基礎講習会（午後）				
特別会議室		8:50 受付開始	9:20~12:00 アドバンスト研修会								
筑波デミ					12:10~13:10 学会認定 WS II						

- ・第1会議室は講師控室，第2会議室は事務局・クロークとして9:00~17:00まで使用