

The 41<sup>st</sup> Japanese Society of Autogenic Therapy

# 日本自律訓練学会 第41回大会

大会テーマ「日常実践からエビデンスを構築する」

## プログラム



会 期 平成30年10月19日(金)～21日(日)  
会 場 筑波大学 大学会館 (茨城県つくば市)  
大会長 杉江 征 (筑波大学人間系)

# 日本自律訓練学会 第41回大会

The 41st Japanese Society of Autogenic Therapy

プログラム

大会テーマ：日常実践からエビデンスを構築する

会期：2018年10月19日 金・20日 土・21日 日

会場：筑波大学 大学会館

会長：杉江 征 （筑波大学人間系・保健管理センター 教授）



## 大会長挨拶

日本自律訓練学会第 41 回大会

会長 杉江 征

筑波大学人間系・保健管理センター 教授

日本自律訓練学会第 41 回大会は、筑波大学（茨城県つくば市）において開催いたします。今回は、2018 年 10 月 19 日（金）から 21 日（日）の 3 日間の日程で開催します。

大会のテーマは「日常実践からエビデンスを構築する」といたしました。

初日は、オープニング・セッション「方法としての自律訓練法：自律訓練法でマインドフルネス」から始まり、企画型実践研究発表や研究推進委員会の学会認定ワークショップを企画いたしました。

2 日目は、ポスター発表から始まり、トークインでは「自律訓練法のこれからを考える」場としたいと思っております。総会をはさみ、午後は特別講演で「自律訓練法の歴史」について改めて振り返り、自律訓練法の理解を深めていただければと思います。パネルディスカッションでは、大会テーマ「日常実践からエビデンスを構築する」についてシンポジストの方々に発表していただくとともに、参加のみなさんと議論していきたいと思っています。夜は情報交換会もありますので、奮ってご参加ください。

3 日目は、例年通り、基礎講習会とアドバンスト研修会を開催いたします。多くの皆様の参加をお待ちしております。

自律訓練法は、近年エビデンスの新たな提出の仕方なども求められてきています。また、マインドフルネスなど類似の技法の異同なども論じられてきています。時代とともに説明の仕方や実践の提示の仕方など工夫が求められていると言えます。ただ、基本は、私たちの日々の実践の中にあると思います。それゆえ、私たち一人ひとりの日々の実践を持ち寄りながら、ある程度のエビデンスを構築していくことの出来るような機会にできればと考えております。日々の実践や研究の中で「面白い」と思ったことや興味を抱いたこと、伝えてみたいと思ったことなどをぜひ発表してください。一緒に自律訓練法に関する対話を豊かにしながら楽しい時間を過ごすことができると願っております。

多くの皆さまのご参加とご発表をお待ちしております。どうぞよろしく願いいたします。

## 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3階にて行います。

#### 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だき、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だき参加費を納入の上、参加証等をお受け取りください。

#### ② 当日参加の方

- ・ 当日受付へお越しいただき参加費納入の上、参加証をお受け取りください。
- ・ 10月19日（金）は12時30分より、20日（土）は8時30分より、21日（日）は9時より参加受付を開始いたします。できる限り、べ切日までに上記の Web サイトより事前登録していただきますよう、よろしくお願い申し上げます。
- ※ 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>

- ・ 10月19日（金）18時00分より第5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>

- ・ 10月20日（土）12時15分より筑波デミ（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>

- ・ 10月20日（土）13時30分より国際会議室（大学会館3F）にて行います。学会員の方はご参集ください。

### <有資格者講習会>

- ・ 10月19日（土）16時30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。

### <学会認定ワークショップ・基礎講習会・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。
- ・ 学会認定ワークショップ（研究推進委員会）は 10 月 19 日（金）16 時 30 分より第 3 会議室（大学会館 3F）にて開催いたします。
- ・ 基礎講習会は 10 月 21 日（日）9 時 30 分より特別会議室（大学会館 3F）にて開催いたします。
- ・ アドバンスト研修会は 10 月 21 日（日）9 時 30 分より第 6 会議室（大学会館 3F）にて開催いたします。

### <情報交換会>

- ・ 10 月 20 日（土）18 時 15 分より筑波デミ（大学会館 1F）にて行います。
- ・ 当日参加も受け付けております。

### <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>

	日程	会員	非会員	大学院生	学部学生*
大会（事前登録）	10 月 19、20 日	8,000 円	9,000 円	5,000 円	無料
大会（当日参加）	10 月 19、20 日	9,000 円	10,000 円	6,000 円	無料
情報交換会	10 月 20 日 18：10－20：10	5,000 円	5,000 円	3,000 円	2,000 円

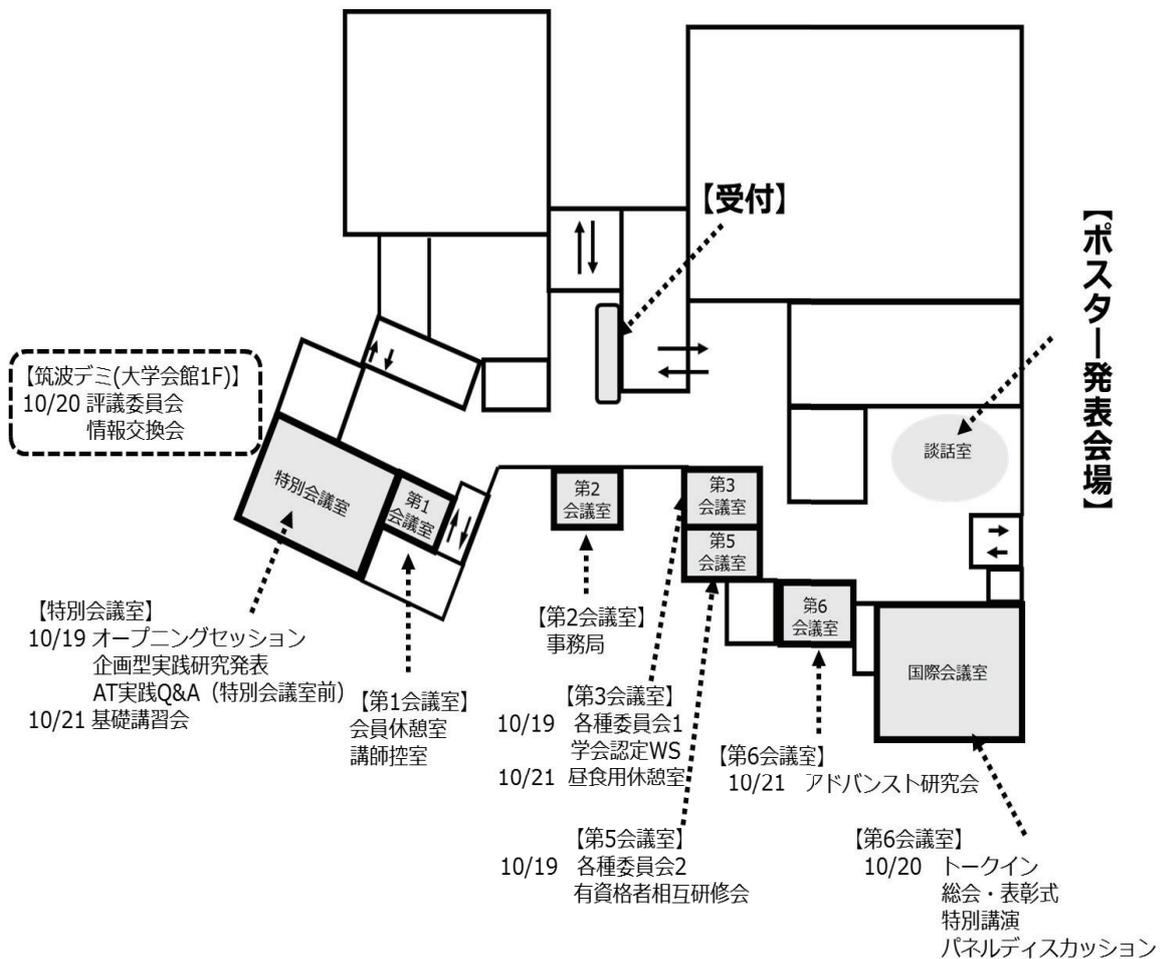
- ・ 追加で抄録集の購入を希望の方には、1 部 1,000 円で販売いたします。
- ・ \*学部学生は「社会人経験のない学部学生」に限ります。受付にて学生証を提示ください。

	日程	会員	非会員
学会認定ワークショップ	10月19日 16:30-17:45	2,000円	-
基礎講習会	10月21日 9:30-16:45	10,000円 5,000円**	15,000円
アドバンスト研修会***	10月21日 9:30-12:00	5,000円 2,000円****	-

- ・ 定員に空きがある場合は、当日参加も受付いたします。
- ・ \*\*日本自律訓練学会有資格者の方が基礎講習会を受講される場合の受講料は 5,000 円となります。
- ・ \*\*\*アドバンスト研修会の受講は、基礎講習会修了者であることが条件となります。
- ・ \*\*\*\*日本自律訓練学会有資格者の方がアドバンスト研修会を受講される場合、日本自律訓練学会有資格者の会より参加費補助（3,000 円）があります。有資格者の方は申込の際は 2,000 円をお振込みください。

## 会場案内

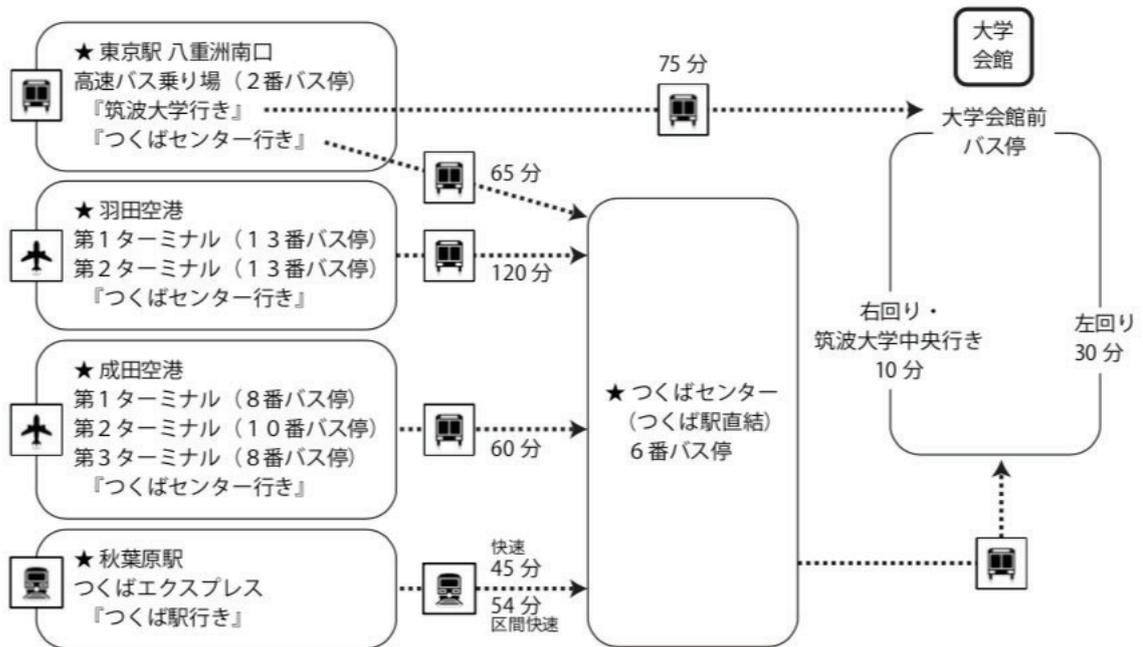
### 筑波大学 大学会館 3F



## 会場アクセス



### 交通アクセス（公共交通機関をご利用の場合）



## 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。会場は談話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。
- ・10月20日（土）の9時までに、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。19日（金）のうちに貼り付けることも可能です。
- ・ポスターの撤去は10月20日（土）18時までにお願いします。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。
- ・発表時間は、1人 **10分発表、5分質疑** となります。A、Bの2グループに分かれ、同時進行でおこないます。すべての発表者が終わった後は、自由討議の時間とします。
- ・座長の先生は、司会進行とタイムキーパーをお願いいたします。
- ・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。

### 《講演、トークイン、パネルディスカッション、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（Windows 7/ 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。
- ・発表者の方は、発表プログラムの15分前までに会場にお越しいただき、大会で用意するPCに発表データファイルを入れてください。
- ・発表データはファイル名を「日付\_氏名」としてください。  
例）2018年10月19日に筑波太郎が発表する場合：「19\_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。
- ・演者の方は開始10分前までに、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。

## 第41回大会ホームページ

<http://www.jsoat.jp/41st/>



# プログラム

第1日目 10月19日(金)

受付開始 12:30～

---

オープニング・セッション 13:00～14:30

特別会議室

---

## 【公開講座】方法としての自律訓練法：マインドフルネスの自律訓練法への応用

講師：近藤 育代（駿河台大学）

企画型実践研究発表 14:45～16:15

特別会議室

---

## 自律訓練法の導入と継続のコツ～自律訓練法の“うまみ”をどう伝えるか～

発表者：岡田 眞ノ典（水戸メンタルクリニック）

谷木 龍男（清和大学）

堀田 亮（岐阜大学）

司会：堀田 亮（岐阜大学）

日本自律訓練学会認定ワークショップ（定員：50名）

16:30～17:45

第3会議室

---

講師：坂野 雄二（北海道医療大学）

佐瀬 竜一（常葉大学）

中塚 健太郎（徳島大学）

概要：研究推進委員会主催の自律訓練法の研究に関するワークショップ。事例研究の研究デザインを組む時の注意すべき点、効果を測定する時の留意点などについて参加者とのQ&A形式で一緒に考えるセッションを行う予定です。自律訓練法の研究に興味がある方、日々の実践を発表や論文など形にしてみたいと思っ  
てらっしゃる方、研究について学んで臨床のスキルを高めたい方のご参加をお待ちしております。

有資格者講習会 16:30～17:45

第5会議室

---

## 自律訓練法とバイオフィードバック

講師：小山明子（東邦大学医療センター大森病院）

各種委員会 13:00～16:15

第3・5会議室

---

AT実践 Q&A 16:30～17:45

特別会議室前

---

理事会 18:30～19:30

第6会議室

---

# プログラム

第2日目 10月20日(土)

受付開始 8:30~

---

一般演題・ポスター発表 9:00~10:30

談話室

---

グループA

Aセッション座長：小澤 真（聖徳大学）

## A-1 自律訓練法の一部を取り入れたスキンケア手法による身体機能並びに皮膚機能の改善効果

○酒井 進吾<sup>1)</sup>、井上 真由美<sup>1)</sup>、村上 泉子<sup>1)</sup>、雨宮 怜<sup>2)</sup>、稲垣 和希<sup>3)</sup>、  
坂入 洋右<sup>2)</sup>

1) 花王株式会社スキンケア研究所、2) 筑波大学体育系、3) 筑波大学大学院人間総合科学研究科

## A-2 自律訓練法による内受容感覚の促進にともなう無条件の自己受容の効果

○吉田 昌宏<sup>1)</sup>、坂入 洋右<sup>2)</sup>

1) 筑波大学大学院 博士後期課程 人間総合科学研究科 体育科学研究科  
2) 筑波大学体育系

## A-3 自律訓練法が注意の統制に及ぼす影響

○泉本 まり子<sup>1)</sup>、小澤 真<sup>2)</sup>

1) 聖徳大学心理教育相談所、2) 聖徳大学 心理・福祉学部 心理学科

## A-4 AT と対話に基づく MT がアスリートの SOC に及ぼす効果 - 高校生ソフトテニス選手の事例から -

○谷木 龍男<sup>1)</sup>

1) 清和大学

## A-5 自己制御特性の違いによる自律訓練法の心理生理的効果の比較

○和田 拓真<sup>1)</sup>、吉田 昌宏<sup>2)</sup>、坂入 洋右<sup>3)</sup>

1) 筑波大学大学院、2) 筑波大学大学院人間総合科学研究科、3) 筑波大学 体育系

グループB

Bセッション座長：江花 昭一（神奈川大学）

## B-1 自律訓練中のイメージ・リハーサルで抑圧された記憶・感情が顕在化された線維筋痛症の一例

○富岡 光直<sup>1)</sup>、細井 昌子<sup>2)</sup>、森崎 悠紀子<sup>1)</sup>、須藤 信行<sup>1)</sup>

1) 九州大学大学院医学研究院心身医学  
2) 九州大学病院心療内科

## B-2 自律訓練法が有効であった睡眠障害を合併したアトピー性皮膚炎の2例

○朝野 泰成<sup>1)</sup>、富岡 光直<sup>2)</sup>、古川 智一<sup>3)</sup>、吉原 一文<sup>2)</sup>、須藤 信行<sup>2)</sup>

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、3) 国立病院機構福岡病院睡眠センター

## B-3 集団自律訓練法により幻肢痛が改善した1症例

○前田 わかな<sup>1)</sup>、宮崎 貴子<sup>1)</sup>、芦原 睦<sup>1)</sup>

1) 中部労災病院心療内科

## B-4 当科における集団自律訓練法について—最近6年間の234症例の検討—

○宮崎 貴子<sup>1)</sup>、前田 わかな<sup>1)</sup>、橋本 和明<sup>1)</sup>、近藤 真世<sup>1)</sup>、井上 敦裕<sup>1)</sup>、  
江原 昌弥<sup>1)</sup>、石川 浩二<sup>1)2)</sup>、芦原 睦<sup>1)</sup>

1) 中部労災病院心療内科

2) 三菱重工業(株)大江西飛鳥健康管理科

## B-5 国府台病院心療内科での外来診療の中での集団自律訓練法導入後の患者の変化

○田村 奈穂<sup>1)</sup>、庄子 雅保<sup>1)</sup>、西村 有美香<sup>1)</sup>、細川 真理子<sup>1)</sup>、村上 匡史<sup>1)</sup>、  
河合 啓介<sup>1)</sup>

1) 国立国際医療研究センター国府台病院心療内科

## B-6 自律訓練法の臨床的応用～不妊治療専門施設における臨床実践～

○田中 久美子<sup>1)</sup>

1) HORAC グランフロント大阪クリニック

トークイン 10:45～12:00

国際会議室

## 自律訓練法が現代社会に向けて発信できること：自律訓練法のこれからを考える

座長：久保 千春 (理事長・九州大学)

村上 正人 (副理事長・国際医療福祉大学)

話題提供：久保田 浩也 (メンタルヘルス総合研究所)

芦原 睦 (将来計画検討委員会・中部労災病院)

細谷 紀江 (広報委員会・学習院大学)

坂入 洋右 (事務局・筑波大学)

指定討論：中塚 健太郎 (事務局、徳島大学)

概要：Schultz, J. H.が自律訓練法に関する研究を始めてからの年月を考えるとおおよそ一世紀位になるでしょうか。自律訓練法が日本に入ってきてからも約50年は経っています。本学会は第一回大会が開かれてから約40年になります(標準自律訓練法テキスト第二版を参照)。この間、世の中や私たちの在り方も変わってきています。物事を理解する仕方もいろいろなものが出てきています。心理療法の世界でも、精神分析や行動療法、人間性心理療法などが大きく広がり、それぞれ時代とともに up to date され、最近では様々な心理療法が展開されてきています。自律訓練法は精神分析と同様に催眠研究から生まれてきたものですが、自律訓練法は、Schultz, J. H.や Luthe, W.によって体系化された技法や考え方が主に踏襲されながら現在に至っております。自律訓練法に関する実践や研究は、創始

以来、綿々と弛まず積み重ねられ、知見は集積されてきています。これは、自律訓練法の治療的要素が時代を超えて有意義であることを示しているとも理解できます。自律訓練法の治療的要素は、他の心理療法に内在する治療的要素と共通しているところも多いと思われます。ただ、それらの要素を時代の要請に応え自律訓練法の強みを生かしながら、どのように利用し、提供していくかについては、まだまだ新しく工夫していく余地があると思います。

このセッションでは、「社会が求めていることを、どのように提供したらよいのか」について、「自律訓練法の在り方に関すること」と「本学会の在り方に関すること」の二つの観点から話題提供の先生方からお話をいただき、会場の先生方と一緒に「これから」について理解を深めていくことができればと思っております。

---

**評議員会** 12:15~13:15

筑波デミ

---

**総会・表彰式** 13:30~14:30

国際会議室

---

**特別講演** 14:45~16:00

国際会議室

### **自律訓練法の発展に関する回顧と展望**

講師：笠井 仁（静岡大学）

概要：創始者 J.H.Schultz の学術的な足跡をたどりながら、方法の開発に至る経緯とその後の国際的な展開、わが国での受容と発展について回顧し、今後の実践と研究の展望について論じる。

---

**パネルディスカッション** 16:15~17:45

国際会議室

### **日常実践からエビデンスを構築する**

座長：坂野 雄二（北海道医療大学）

杉江 征（筑波大学）

話題提供：菅生 貴之（大阪体育大学）

杉江 征（筑波大学）

指定討論・ミニレクチャー：竹林 由武（福島県立医科大学）

概要：自律訓練法に関する研究は、これまで、医学・心理学など多くの領域でなされてきています。しかしながら、最近の「現代流」のエビデンスの出し方は十分にはできていないと思われます。その理由の一つとして、大規模な介入研究を行なえる機関などが限られていることが挙げられます。自律訓練法は、これまで様々な領域で利用され効果も報告されてきていますが、その多くは、個人個人が日々の臨床や実践の中での成果の報告が主になっています。そこで、こういった、日々の一人ひとりの臨床や実践を、学会として集積して、エビデンスの構築に役立つことができると思われ、パネルディスカッションを企画しました。

このセッションでは、まず、二人の話題提供者から「自律訓練法のエビデンス

をどう考えているか、どのように研究計画を立て、どうまとめて情報を発信しようとしているか」についてお話をいただきます。次に、指定討論の竹林先生からコメントをいただくとともに、「実践からエビデンスを構築する：臨床疫学研究の動向」として、実践からエビデンスを構築するためのデザインやアセスメント、解析方法などについて概観していただく予定です（ミニレクチャー）。そして、司会の坂野先生を交えながら「日常実践からエビデンスを構築する」ことについて、会場の先生方と一緒に考えていきたいと思っております。

情報交換会 18:15~20:15

筑波デミ

## プログラム

第3日目 10月21日（日）

受付開始 9:00~

基礎講習会（定員：100名） 9:30~12:00 13:15~16:45

特別会議室

日本自律訓練学会主催

### 『第28回 学会認定 自律訓練法基礎講習会』

講師：笠井 仁（静岡大学）  
松野 俊夫（日本大学）  
江花 昭一（神奈川大学）  
大平 泰子（富山国際大学）  
杉江 征（筑波大学）

概要：自律訓練法の歴史、倫理、指導法等の解説と実習

アドバンスト研修会（定員：50名） 9:30~12:00

第6会議室

日本自律訓練学会主催

### 『第14回 学会認定 アドバンスト研修会』

講師：佐瀬 竜一（常葉大学）  
富岡 光直（九州大学）

概要：空間感覚練習、自律性中和法に関する解説と実習、自律訓練法への導入の工夫と自律訓練法中に出てきた体験の扱い方について。

## 日本自律訓練学会第 41 回大会準備委員会

---

大会長 杉江 征 (筑波大学)

---

準備委員長 堀田 亮 (岐阜大学)

---

佐々木恵理 (岐阜女子大学)・山田圭介 (つくば国際大学)・中谷隆子 (東京成徳大学)・田附あえか (筑波大学)・慶野遥香 (筑波大学)・  
準備委員 田中崇恵 (筑波大学)・秋山優里 (栗田病院)・岡部楓子 (筑波大学)・  
久下 敦子 (筑波大学)・吉田 真姫 (筑波大学)

---

事務局長 菅原大地 (筑波大学)

---

学会事務局： 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 : at41@jsoat.jp  
<http://www.jsoat.jp/41st/>

## 日本自律訓練学会 第 41 回大会

### プログラム

---

発行日： 平成 30 年 10 月 5 日  
発行者： 日本自律訓練学会第 41 回大会準備委員会  
大会長 杉江 征  
出版： 株式会社 コームラ  
〒501-2517 岐阜県岐阜市三輪ぷりんとぴあ 3  
TEL : 058-229-5858 FAX : 058-229-6001

	10月19日 (金)				10月20日 (土)			10月21日 (日)						
	特別会議室	第6会議室	第3会議室	第5会議室	国際会議室	談話室	筑波デミ	特別会議室	第6会議室					
8:30										8:30				
9:00					参加受付 8:30-			参加受付 8:50-		9:00				
9:30					研究発表 (ポスター)					基礎講習会 (午前) 9:30-12:00		アドバンスト 研修会 9:30-12:00		9:30
10:00					9:00-10:30									10:00
10:30														10:30
11:00					トークイン 10:45-12:00									11:00
11:30				11:30										
12:00										12:00				
12:30	参加受付 12:30-							評議員会 12:15-13:15		12:30				
13:00								基礎講習会 (午後) 13:15-16:45		13:00				
13:30	オープニング セッション 13:00-14:30			各種委員会1 13:00-16:15		各種委員会2 13:00-16:15	総会・表彰式 13:30-14:30			13:30				
14:00												14:00		
14:30												14:30		
15:00	企画型 実践研究発表 14:45-16:15						特別講演 14:45-16:00			15:00				
15:30										15:30				
16:00										16:00				
16:30	AT実践Q & A 16:30-17:45 (特別会議室前)			学会認定ワーク ショップ 16:30-17:45	有資格者講習会 16:30-17:45	パネル ディスカッション 16:15-17:45				16:30				
17:00										17:00				
17:30										17:30				
18:00										18:00				
18:30										18:30				
19:00								情報交換会 18:15-20:15		19:00				
19:30										19:30				

# 日本自律訓練学会

## 第41回大会

The 41st Japanese Society of Autogenic Therapy

プログラム

大会テーマ：日常実践からエビデンスを構築する

会期：2018年10月19日 金・20日 土・21日 日

会場：筑波大学 大学会館

会長：杉江 征（筑波大学人間系・保健管理センター 教授）



## 大会長挨拶

日本自律訓練学会第 41 回大会

会長 杉江 征

筑波大学人間系・保健管理センター 教授

日本自律訓練学会第 41 回大会は、筑波大学（茨城県つくば市）において開催いたします。今回は、2018 年 10 月 19 日（金）から 21 日（日）の 3 日間の日程で開催します。

大会のテーマは「日常実践からエビデンスを構築する」といたしました。

初日は、オープニング・セッション「方法としての自律訓練法：自律訓練法でマインドフルネス」から始まり、企画型実践研究発表や研究推進委員会の学会認定ワークショップを企画いたしました。

2 日目は、ポスター発表から始まり、トークインでは「自律訓練法のこれからを考える」場としたいと思っております。総会をはさみ、午後は特別講演で「自律訓練法の歴史」について改めて振り返り、自律訓練法の理解を深めていただければと思います。パネルディスカッションでは、大会テーマ「日常実践からエビデンスを構築する」についてシンポジストの方々に発表していただくとともに、参加のみなさんと議論していきたいと思っております。夜は情報交換会もありますので、奮ってご参加ください。

3 日目は、例年通り、基礎講習会とアドバンスト研修会を開催いたします。多くの皆様の参加をお待ちしております。

自律訓練法は、近年エビデンスの新たな提出の仕方なども求められてきています。また、マインドフルネスなど類似の技法の異同なども論じられてきています。時代とともに説明の仕方や実践の提示の仕方など工夫が求められていると言えます。ただ、基本は、私たちの日々の実践の中にあると思います。それゆえ、私たち一人ひとりの日々の実践を持ち寄りながら、ある程度のエビデンスを構築していくことの出来るような機会にできればと考えております。日々の実践や研究の中で「面白い」と思ったことや興味を抱いたこと、伝えてみたいと思ったことなどをぜひ発表してください。一緒に自律訓練法に関する対話を豊かにしながら楽しい時間を過ごすことができると願っております。

多くの皆さまのご参加とご発表をお待ちしております。どうぞよろしくお願いいたします。

## 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 3 階にて行います。

#### 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だき、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だき参加費を納入の上、参加証等をお受け取りください。

#### ② 当日参加の方

- ・ 当日受付へお越しいただき参加費納入の上、参加証をお受け取りください。
  - ・ 10月19日（金）は12時30分より、20日（土）は8時30分より、21日（日）は9時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、よろしくお願い申し上げます。
- ※ 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>

- ・ 10月19日（金）18時00分より第5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>

- ・ 10月20日（土）12時15分より筑波デミ（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>

- ・ 10月20日(土) 13時30分より国際会議室(大学会館3F)にて行います。学会員の方はご参集ください。

### <有資格者講習会>

- ・ 10月19日(土) 16時30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。

### <学会認定ワークショップ・基礎講習会・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。
- ・ 学会認定ワークショップ(研究推進委員会)は10月19日(金) 16時30分より第3会議室(大学会館3F)にて開催いたします。
- ・ 基礎講習会は10月21日(日) 9時30分より特別会議室(大学会館3F)にて開催いたします。
- ・ アドバンスト研修会は10月21日(日) 9時30分より第6会議室(大学会館3F)にて開催いたします。

### <情報交換会>

- ・ 10月20日(土) 18時15分より筑波デミ(大学会館1F)にて行います。
- ・ 当日参加も受け付けております。

### <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>

	日程	会員	非会員	大学院生	学部学生*
大会(事前登録)	10月19、20日	8,000円	9,000円	5,000円	無料
大会(当日参加)	10月19、20日	9,000円	10,000円	6,000円	無料
情報交換会	10月20日 18:10-20:10	5,000円	5,000円	3,000円	2,000円

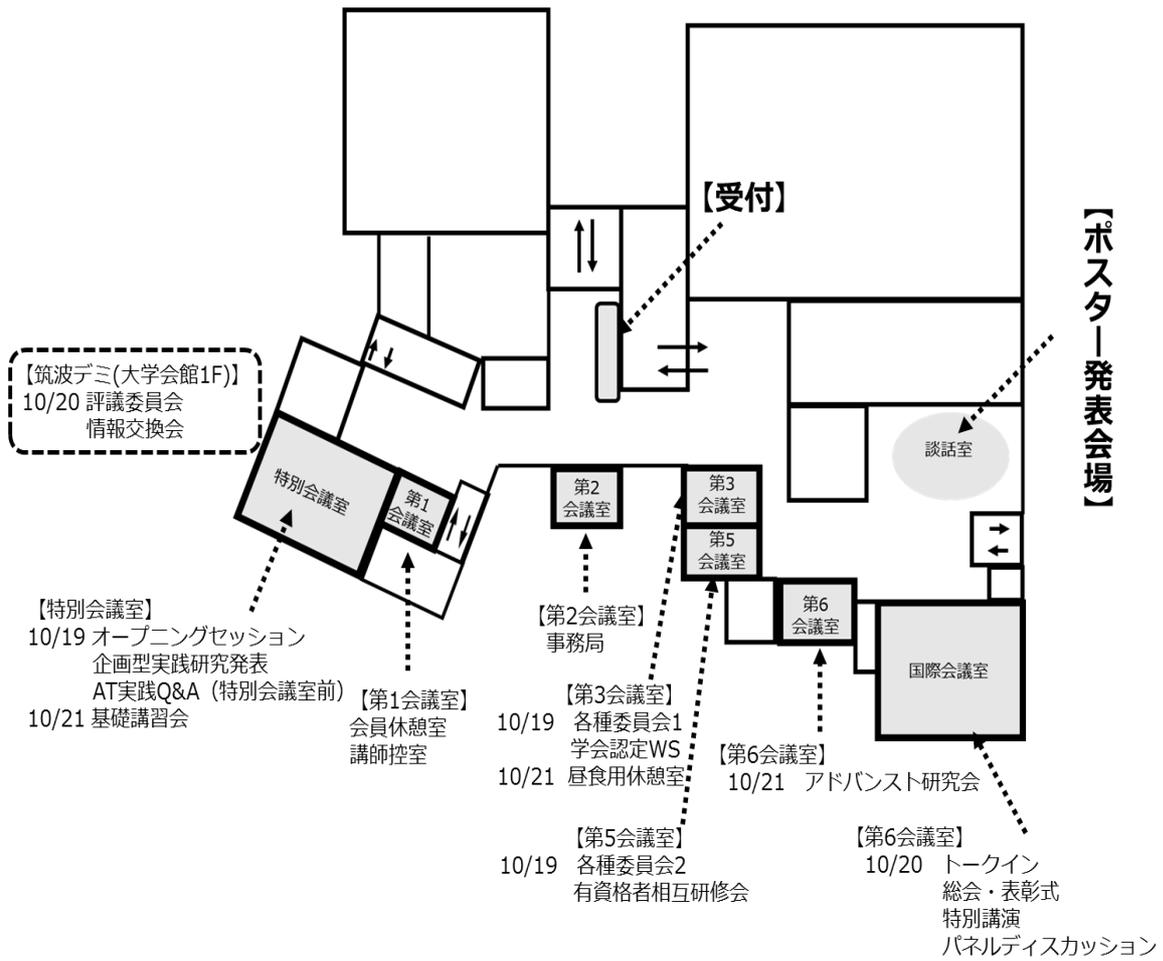
- 追加で抄録集の購入を希望の方には、1部1,000円で販売いたします。
- \*学部学生は「社会人経験のない学部学生」に限ります。受付にて学生証を提示ください。

	日程	会員	非会員
学会認定ワークショップ	10月19日 16:30-17:45	2,000円	—
基礎講習会	10月21日 9:30-16:45	10,000円 5,000円**	15,000円
アドバンスト研修会***	10月21日 9:30-12:00	5,000円 2,000円****	—

- 定員に空きがある場合は、当日参加も受付いたします。
- \*\*日本自律訓練学会有資格者の方が基礎講習会を受講される場合の受講料は5,000円となります。
- \*\*\*アドバンスト研修会の受講は、基礎講習会修了者であることが条件となります。
- \*\*\*\*日本自律訓練学会有資格者の方がアドバンスト研修会を受講される場合、日本自律訓練学会有資格者の会より参加費補助(3,000円)があります。有資格者の方は申込の際は2,000円をお振込みください。

## 会場案内

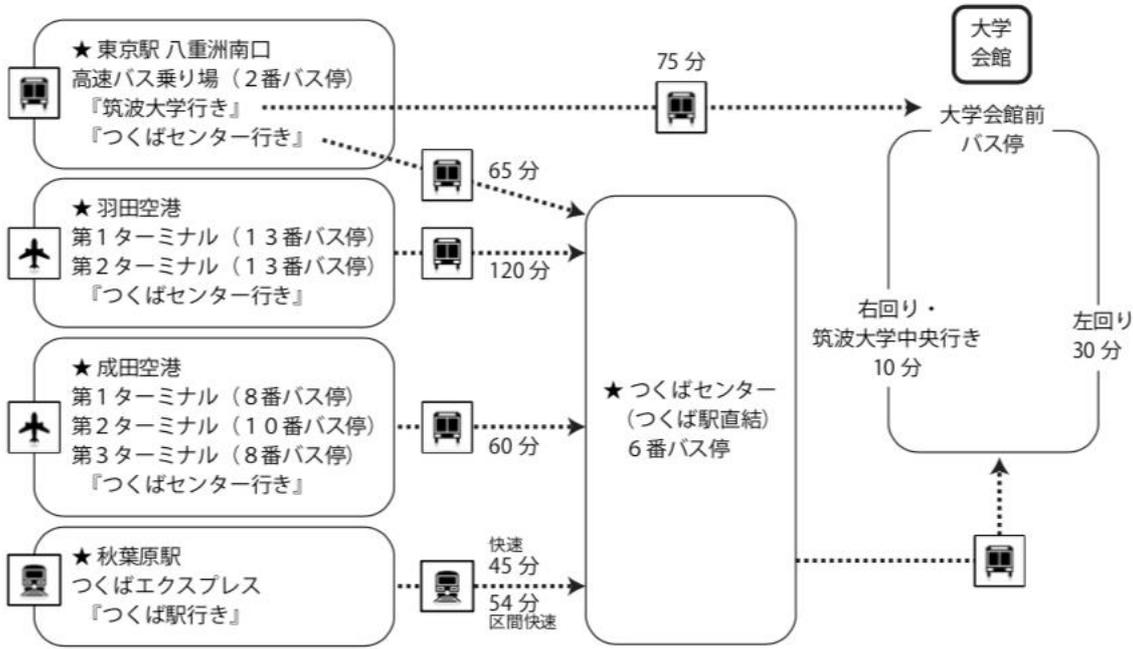
# 筑波大学 大学会館 3F



## 会場アクセス



交通アクセス（公共交通機関をご利用の場合）



## 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。会場は談話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。
- ・10月20日（土）の9時までに、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。19日（金）のうちに貼り付けることも可能です。
- ・ポスターの撤去は10月20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。
- ・発表時間は、1人 **10分発表、5分質疑**となります。A、Bの2グループに分かれ、同時進行でおこないます。すべての発表者が終わった後は、自由討議の時間とします。
- ・座長の先生は、司会進行とタイムキーパーをお願いいたします。
- ・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。

### 《講演、トークイン、パネルディスカッション、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（Windows 7/ 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。
- ・発表者の方は、発表プログラムの15分前までに会場にお越しいただき、大会で用意するPCに発表データファイルを入れてください。
- ・発表データはファイル名を「日付\_氏名」としてください。  
例）2018年10月19日に筑波太郎が発表する場合：「19\_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。
- ・演者の方は開始10分前までに、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。

## 第 41 回大会ホームページ

<http://www.jsoat.jp/41st/>



# プログラム

第1日目 10月19日(金)

受付開始 12:30～

---

オープニング・セッション 13:00～14:30

特別会議室

---

## 【公開講座】方法としての自律訓練法：マインドフルネスの自律訓練法への応用

講師：近藤 育代（駿河台大学）

企画型実践研究発表 14:45～16:15

特別会議室

---

## 自律訓練法の導入と継続のコツ～自律訓練法の“うまみ”をどう伝えるか～

発表者：岡田 眞ノ典（水戸メンタルクリニック）

谷木 龍男（清和大学）

堀田 亮（岐阜大学）

司会：堀田 亮（岐阜大学）

日本自律訓練学会認定ワークショップ（定員：50名） 16:30～17:45

第3会議室

---

講師：坂野 雄二（北海道医療大学）

佐瀬 竜一（常葉大学）

中塚 健太郎（徳島大学）

概要：研究推進委員会主催の自律訓練法の研究に関するワークショップ。事例研究の研究デザインを組む時の注意すべき点、効果を測定する時の留意点などについて参加者との Q&A 形式で一緒に考えるセッションを行う予定です。自律訓練法の研究に興味がある方、日々の実践を発表や論文など形にしてみたいと思っ  
てらっしゃる方、研究について学んで臨床のスキルを高めたい方のご参加をお待ちしております。

有資格者講習会 16：30～17：45

第 5 会議室

---

### 自律訓練法とバイオフィードバック

講師：小山明子（東邦大学医療センター大森病院）

各種委員会 13：00～16：15

第 3・5 会議室

---

AT 実践 Q & A 16：30～17：45

特別会議室前

---

理事会 18：30～19：30

第 6 会議室

---

## プログラム

第 2 日目 10 月 20 日（土）

受付開始 8：30～

---

一般演題・ポスター発表 9：00～10：30

談話室

---

**A-1 自律訓練法の一部を取り入れたスキンケア手法による身体機能並びに皮膚機能の改善効果**

○酒井 進吾<sup>1)</sup>、井上 真由美<sup>1)</sup>、村上 泉子<sup>1)</sup>、雨宮 怜<sup>2)</sup>、稲垣 和希<sup>3)</sup>、  
坂入 洋右<sup>2)</sup>

1) 花王株式会社スキンケア研究所、2) 筑波大学体育系、3) 筑波大学大学院人間総合科学研究科

**A-2 自律訓練法による内受容感覚の促進にともなう無条件の自己受容の効果**

○吉田 昌宏<sup>1)</sup>、坂入 洋右<sup>2)</sup>

1) 筑波大学大学院 博士後期課程 人間総合科学研究科 体育科学研究科  
2) 筑波大学体育系

**A-3 自律訓練法が注意の統制に及ぼす影響**

○泉本 まり子<sup>1)</sup>、小澤 真<sup>2)</sup>

1) 聖徳大学心理教育相談所、2) 聖徳大学 心理・福祉学部 心理学科

**A-4 AT と対話に基づく MT がアスリートの SOC に及ぼす効果 - 高校生ソフトテニス選手の事例から -**

○谷木 龍男<sup>1)</sup>

1) 清和大学

**A-5 自己制御特性の違いによる自律訓練法の心理生理的効果の比較**

○和田 拓真<sup>1)</sup>、吉田 昌宏<sup>2)</sup>、坂入 洋右<sup>3)</sup>

- 1) 筑波大学大学院、2) 筑波大学大学院人間総合科学研究科、3) 筑波大学 体育系

グループ B

Bセッション座長：江花 昭一（神奈川大学）

**B-1 自律訓練中のイメージ・リハーサルで抑圧された記憶・感情が顕在化された線維筋痛症の一例**

○富岡 光直<sup>1)</sup>、細井 昌子<sup>2)</sup>、森崎 悠紀子<sup>1)</sup>、須藤 信行<sup>1)</sup>

- 1) 九州大学大学院医学研究院心身医学  
2) 九州大学病院心療内科

**B-2 自律訓練法が有効であった睡眠障害を合併したアトピー性皮膚炎の2例**

○朝野 泰成<sup>1)</sup>、富岡 光直<sup>2)</sup>、古川 智一<sup>3)</sup>、吉原 一文<sup>2)</sup>、須藤 信行<sup>2)</sup>

- 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、3) 国立病院機構福岡病院睡眠センター

**B-3 集団自律訓練法により幻肢痛が改善した1症例**

○前田 わかな<sup>1)</sup>、宮崎 貴子<sup>1)</sup>、芦原 睦<sup>1)</sup>

- 1) 中部労災病院心療内科

**B-4 当科における集団自律訓練法について—最近6年間の234症例の検討—**

○宮崎 貴子<sup>1)</sup>、前田 わかな<sup>1)</sup>、橋本 和明<sup>1)</sup>、近藤 真世<sup>1)</sup>、井上 敦裕<sup>1)</sup>、

江原 昌弥<sup>1)</sup>、石川 浩二<sup>1)2)</sup>、芦原 睦<sup>1)</sup>

- 1) 中部労災病院心療内科  
2) 三菱重工業(株)大江西飛鳥健康管理科

## B-5 国府台病院心療内科での外来診療の中での集団自律訓練法導入後の患者の変化

○田村 奈穂<sup>1)</sup>、庄子 雅保<sup>1)</sup>、西村 有美香<sup>1)</sup>、細川 真理子<sup>1)</sup>、村上 匡史<sup>1)</sup>、  
河合 啓介<sup>1)</sup>

1) 国立国際医療研究センター国府台病院心療内科

## B-6 自律訓練法の臨床的応用～不妊治療専門施設における臨床実践～

○田中 久美子<sup>1)</sup>

1) HORAC グランフロント大阪クリニック

トークイン 10:45～12:00

国際会議室

---

## 自律訓練法が現代社会に向けて発信できること：自律訓練法のこれからを考える

座 長：久保 千春 (理事長・九州大学)

村上 正人 (副理事長・国際医療福祉大学)

話題提供：久保田 浩也 (メンタルヘルス総合研究所)

芦原 睦 (将来計画検討委員会・中部労災病院)

細谷 紀江 (広報委員会・学習院大学)

坂入 洋右 (事務局・筑波大学)

指定討論：中塚 健太郎 (事務局、徳島大学)

概要：Schultz, J. H.が自律訓練法に関する研究を始めてからの年月を考えるとおよそ一世紀位になるでしょうか。自律訓練法が日本に入ってきてからも約50年は経っています。本学会は第一回大会が開かれてから約40年になります(標準自律訓練法テキスト第二版を参照)。この間、世の中や私たちの在り方も変わって

きています。物事を理解する仕方もしろいろなものが出てきています。心理療法の世界でも、精神分析や行動療法、人間性心理療法などが大きく広がり、それぞれ時代とともに up to date され、最近では様々な心理療法が展開されてきています。自律訓練法は精神分析と同様に催眠研究から生まれてきたものですが、自律訓練法は、Schultz, J. H. や Luthe, W. によって体系化された技法や考え方が主に踏襲されながら現在に至っております。自律訓練法に関する実践や研究は、創始以来、綿々と弛まず積み重ねられ、知見は集積されてきています。これは、自律訓練法の治療的要素が時代を超えて有意味であることを示しているとも理解できます。自律訓練法の治療的要素は、他の心理療法に内在する治療的要素と共通しているところも多いと思われます。ただ、それらの要素を時代の要請に応え自律訓練法の強みを生かしながら、どのように利用し、提供していくかについては、まだまだ新しく工夫していく余地があると思います。

このセッションでは、「社会が求めていることを、どのように提供したらよいのか」について、「自律訓練法の在り方に関すること」と「本学会の在り方に関すること」の二つの観点から話題提供の先生方からお話をいただき、会場の先生方と一緒に「これから」について理解を深めていくことができればと思っております。

評議員会 12:15~13:15

筑波デミ

---

総会・表彰式 13:30~14:30

国際会議室

---

特別講演 14:45~16:00

国際会議室

## 自律訓練法の発展に関する回顧と展望

講師：笠井 仁（静岡大学）

概要：創始者 J.H.Schultz の学術的な足跡をたどりながら、方法の開発に至る経緯とその後の国際的な展開、わが国での受容と発展について回顧し、今後の実践と研究の展望について論じる。

パネルディスカッション 16：15～17：45

国際会議室

---

## 日常実践からエビデンスを構築する

座 長：坂野 雄二（北海道医療大学）

杉江 征（筑波大学）

話題提供：菅生 貴之（大阪体育大学）

杉江 征（筑波大学）

指定討論・ミニレクチャー：竹林 由武（福島県立医科大学）

概要：自律訓練法に関する研究は、これまで、医学・心理学など多くの領域でなされてきています。しかしながら、最近の「現代流」のエビデンスの出し方は十分にはできていないと思われれます。その理由の一つとして、大規模な介入研究を行なえる機関などが限られていることが挙げられます。自律訓練法は、これまで様々な領域で利用され効果も報告されてきていますが、その多くは、個人個人が日々の臨床や実践の中での成果の報告が主になっています。そこで、こういった、日々の一人ひとりの臨床や実践を、学会として集積して、エビデンスの構築に役立たせることが出来ればと思い、パネルディスカッションを企画しました。

このセッションでは、まず、二人の話題提供者から「自律訓練法のエビデンスをどう考えているか、どのように研究計画を立て、どうまとめて情報を発信しようとしているか」についてお話をいただきます。次に、指定討論の竹林先生からコメントをいただくとともに、「実践からエビデンスを構築する：臨床疫学研究の動向」として、実践からエビデンスを構築するためのデザインやアセスメント、解析方法などについて概観していただく予定です（ミニレクチャー）。そして、司会の坂野先生を交えながら「日常実践からエビデンスを構築する」ことについて、会場の先生方と一緒に考えていきたいと思っております。

情報交換会 18：15～20：15

筑波デミ

---

## プログラム

第3日目 10月21日（日）

受付開始 9：00～

---

基礎講習会（定員：100名） 9：30～12：00 13：15～16：45

特別会議室

---

日本自律訓練学会主催

**『第 28 回 学会認定 自律訓練法基礎講習会』**

講師：笠井 仁（静岡大学）

松野 俊夫（日本大学）

江花 昭一（神奈川大学）

大平 泰子（富山国際大学）

杉江 征（筑波大学）

概要：自律訓練法の歴史、倫理、指導法等の解説と実習

アドバンスト研修会（定員：50名） 9：30～12：00

第 6 会議室

---

日本自律訓練学会主催

**『第 14 回 学会認定 アドバンスト研修会』**

講師：佐瀬 竜一（常葉大学）

富岡 光直（九州大学）

概要：空間感覚練習、自律性中和法に関する解説と実習、自律訓練法への導入の工夫と

自律訓練法中に出てきた体験の扱い方について。

## 日本自律訓練学会第 41 回大会準備委員会

---

大会長 杉江 征 (筑波大学)

---

準備委員長 堀田 亮 (岐阜大学)

---

佐々木恵理 (岐阜女子大学)・山田圭介 (つくば国際大学)・中谷隆子 (東京成徳大学)・田附あえか (筑波大学)・慶野遥香 (筑波大学)・  
準備委員 田中崇恵 (筑波大学)・秋山優里 (栗田病院)・岡部楓子 (筑波大学)・  
久下 敦子 (筑波大学)・吉田 真姫 (筑波大学)

---

事務局長 菅原大地 (筑波大学)

---

学会事務局： 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 : jimujsoat.jp  
<http://www.jsoat.jp/41st/>

## 日本自律訓練学会 第 41 回大会

### プログラム

---

発行日： 平成 30 年 10 月 5 日  
発行者： 日本自律訓練学会第 41 回大会準備委員会  
大会長 杉江 征  
出版： 株式会社 コームラ  
〒501-2517 岐阜県岐阜市三輪ふりとぴあ 3  
TEL : 058-229-5858 FAX : 058-229-6001

	10月19日 (金)				10月20日 (土)			10月21日 (日)		
	特別会議室	第6会議室	第3会議室	第5会議室	国際会議室	談話室	筑波デミ	特別会議室	第6会議室	
8:30					参加受付 8:30-			参加受付 8:50-		8:30
9:00										9:00
9:30										9:30
10:00										10:00
10:30										10:30
11:00					トークイン 10:45-12:00			基礎講習会 (午前) 9:30-12:00		11:00
11:30								アドバンスト 研修会 9:30-12:00		11:30
12:00										12:00
12:30	参加受付 12:30-							評議員会 12:15-13:15		12:30
13:00										13:00
13:30	オープニング セッション 13:00-14:30					総会・表彰式 13:30-14:30				13:30
14:00			各種委員会1 13:00-16:15	各種委員会2 13:00-16:15					14:00	
14:30					特別講演 14:45-16:00		基礎講習会 (午後) 13:15-16:45		14:30	
15:00	企画型 実践研究発表 14:45-16:15									15:00
15:30									15:30	
16:00									16:00	
16:30	AT実践Q & A 16:30-17:45 (特別会議室前)	学会認定ワーク ショップ 16:30-17:45		有資格者講習会 16:30-17:45	パネル ディスカッション 16:15-17:45				16:30	
17:00									17:00	
17:30									17:30	
18:00									18:00	
18:30			理事会 18:00-19:30				情報交換会 18:15-20:15		18:30	
19:00									19:00	
19:30									19:30	