

日本自律訓練学会

News Letter

ニュースレター

2019

No. 1

[2019.5.1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:朝野泰成
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41回大会特集

大会開催報告 第41回大会を終えて
大会長/筑波大学人間系 杉江 征

公開講座参加報告 自律訓練法とマインドフルネス
筑波大学大学院 人間総合科学研究科心理専攻 久下 敦子

ワークショップ参加報告 グループディスカッションによる研究方法の学び
ルーテル学院大学 田副 真美

ポスター発表受賞 優秀研究発表賞を受賞して
聖徳大学 泉本 まり子

優秀研究発表賞を受賞して
九州大学病院心療内科 朝野 泰成

研修会参加報告 第41回 アドバンスト研修会参加報告
中部労災病院心療内科 宮崎 貴子

日本自律訓練学会第42回大会のご案内

事務局便り/編集後記

大会開催報告

第41回大会を終えて

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（2018年10月19日から21日）を、おかげさまで無事に開催することができました。開催に際し、大会の種々の企画にご協力やご尽力いただいた先生方やご参加いただいた学会員の皆様、なかなか動けない私の状況をカバーして準備や運営の労をとってくださった関係者の皆様に心からお礼を申し上げたいと思います。本当にありがとうございました。

「日常実践からエビデンスを構築する」という大会テーマには、私たち一人一人の日々の実践活動を学会として集積していくことによって、何らかのエビデンスを社会に提出できるような仕組みを作りたいという願いがありました。今回の大会では、なかなかそまでの議論はできなかったのですが、パネルディスカッションでは、福島県立医科大学の竹林先生や北海道医療大学の坂野先生から今後取り組むべき課題などについて有益なご意見をいただきました。社会が求めているエビデンスを公表できるように学会として取り組んでいく必要性を再認識しました。

また、メンタルヘルス総合研究所の久保田先生からいただいたご提案をもとに企画させていただいたシンポジウムでは、学会を取り巻く社会的状況が変わっていく中で、自律訓練法の果たすべき役割や本学会のあり方も議論ができたのではと思っております。そして、その基礎となる視点を得るべく、静岡大学の笠井先生から自律訓練法の歴史に



ついてご講演をいただきました。

今回の大会を開催するにあたり、準備委員長の堀田先生とどんな大会にしたいかを話し合っていた時に、出てきた言葉の一つが「自律訓練法を楽しみたいです」という言葉でした。自律訓練法を実践している私たちはその良さや有用さ、面白さを実感しています。日々の実践の中でその良さを楽しみながら、今の社会にその良さを上手く伝えていきたいと思いました。どうぞよろしく願いいたします。

繰り返しになりますが、今回の大会は、陰日向に多くの方々のご尽力を得て無事に開催することができました。皆様に心からお礼を申し上げたいと思います。本当にありがとうございました。



公開講座参加報告

自律訓練法とマインドフルネス

久下 敦子

筑波大学大学院 人間総合科学研究科心理専攻

自律訓練法とはリラックス法の一つであり、自律訓練法の基本である重感練習や温感練習を行うことによって筋弛緩が生じたり、手足の皮膚温が上昇したりすることが多いと言われている。しかし、リラックスすることや手足を温かくすることを課題として意識してしまうと、「受動的注意」ではなくなり、あまり効果が得られないということだった。効果を高めるために重要なのは、自分がどのくらい緊張していたり、手足の温度はどれくらいかということを正確に把握することであり、その助けとなるのがマインドフルネスであるということだった。そして、マインドフルネスを実際に体験しようということで今回の講座では、レーズン・エクササイズと呼吸に集中するというを行った。数分間レーズンや呼吸だけに集中すれば良いのだが、なかなかそれが出来ず、すぐに他のことを考えていた。

また、普段の生活では自分の身体だけに意識を向けることが少ないため、時間が非常に長く感じた。そのため、二つの体験を通していかに今の自分が体験していることや自分の身体だけに注意を向けるという体験が乏しく、難しいかを実感することができた。そして、自分の身体の状態に「気づく」とはどういうことを理解していないまま自律訓練法を行っても、なかなか自分の筋肉が緩んでいる感じや手足の温度が上がったことは感じにくいだらうなと思った。それでも、無理にリラックスしたり手足の温度を上げようと思ってしまったのは、自律訓練法の本来の意味が無くなってしまったと思った。そのようなことを防いで、自律訓練法の効果を上げるためにも、マインドフルネスを行って「気づき」について理解することはとても重要であるということを知った。

学会認定ワークショップ参加報告

グループディスカッションによる研究方法の学び

田副 真美

ルーテル学院大学

研究推進委員会主催の自律訓練法（以下、AT）の研究に関するワークショップに参加しました。講師の先生方は、坂野雄二先生（北海道医療大学）、佐瀬竜一先生（常葉大学）、中塚健太郎先生（徳島大学）でした。

このような研究に関するワークショップへの参加は初めてだったこともあり、少し緊張をしておりました。3人の先生方のお人柄と、難しいと思っていた研究に関する内容を分かりやすく、丁寧に講義くださったことで、ワークショップは、とても楽しく、和やかな雰囲気の中で進行し、私もリラックスして参加することができました。

このワークショップの目的は、「事例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。それにより、

日々の実践を発表や論文など形にするためのヒントを得ること、研究について学んで臨床のスキルを高めること。」でした。幾つかのグループに分かれ、事前に用意されていた質問について、グループディスカッションでは、活発な意見交換ができました。また、グループディスカッションにより、多分野の先生方との交流が持たれたことで、これまで気づいていなかったAT実施の動機づけの高め方やTA習得度の判断要素などを知ることができました。

今回のワークショップでの学びをふまえて、心理臨床活動を行い、今後のAT研究に活かしていきたいと思っております。

貴重な学びの機会をくださいました、研究推進委員会および3人の講師の先生に感謝申し上げます。

ポスター発表受賞

優秀研究発表賞を受賞して

泉本まり子

聖徳大学

日本自律訓練学会第41回大会にて、「自律訓練法が注意の統制に及ぼす影響」を発表し、優秀研究発表賞を頂きました。大変光栄に存じます。

今回が、私にとって初めてのポスター発表でした。普段使うことのない大きなプリンターから自分が作成したポスターが印刷されたときは感動しましたが、同時に緊張感も増したことを覚えています。

自律訓練法（以下AT）の効果として、集中力の増加が挙げられています。その集中力とは、成果に対する積極的な集中力よりも、受動的注意集中によるさり気ない態度を得た結果生じた集中力ではないかと考え、今回の研究ではそこに焦点を当てました。実験では、AT未経験者に対してATの習得前後で妨害刺激を加えた計算課題を実施し、その遂行量と正答数を指標とし、統制群と比較しました。結果としては、統制群では変化はありませんでしたが、ATを習得した群では遂行量が増加していました。また、AT習得群の中でも、日常的に雑音下でATの練習を行った参加者の増加量がより多い結果となりました。このことから、ATの習得により妨害刺激を受け流す態度が得られ、結果的に計算に集中できたのではないかと考えられました。

研究を行うにあたり、何度も繰り返し実験計画を考えていた日々が昨日の事のように思い出されます。参加者や期間も限られていたため、失敗は出来ないと考えていると、自身でATを行うと研究のことがよぎるようになりました。つい、そのことを考えすぎてしまい、なかなかATが上手く



いかなかったのです。しかし、これでは受動的な態度になっていないと気づき、再び言語公式を唱える日々でした。身をもって、受動的な態度の大切さを実感しました。

発表では、大変緊張しましたが、無理に緊張を治めようとせず、受動的な態度で臨めたと思います。ロビーの先生方には様々なご意見を頂き、大変勉強させて頂きました。自分の研究を口頭で伝える難しさはありましたが、貴重な経験となりました。

今回この研究や発表が出来たのは、温かくご指導頂いた先生や、協力してくれた仲間のおかげだと、感謝しております。まだまだ不十分な点ばかりですが、受賞を励みに、今後も研究を継続し、本学会の発展や臨床へ貢献できるような研究が出来るよう目指して参りたいと思います。



ポスター発表受賞

優秀研究発表賞を受賞して

朝野 泰成

九州大学病院心療内科

この度は、優秀研究発表賞をいただきありがとうございました。受賞の知らせは、帰途に就くバスの中。いただけるとは露も思わず、高速バスに乗っていたところ、松原慎先生から「どこにおるん？」との一言が。受賞を知り、大変うれしく思ったのを思い出しました。代わりに授賞式にでられた富岡先生から賞状の写メをいただきました。松原先生、富岡先生ありがとうございました。

さて小生は、九大心内で、最も多くの患者の診療に携わっています。AT、TAを組み合わせる行う伝統的なスタイルを頑なに踏襲しております。最近、マインドフルネスの勢いに押され若手の方はみんなそちらの方になびいているのが現状です。そのような状況の中、ATとTAを組み合わせ、アトピー性皮膚炎（心身症）の治療について、発表させていただいたのですが、学会から表彰され評価していただいたことは、このような治療を続けていくものにはとても力強い応援のように思えます。

本症例は、睡眠障害を合併したアトピー性皮膚炎（AD）の2例です。症例1は、ステロイド忌避から、36歳から免疫抑制剤内服を使用していました。特殊な内服法により、昼夜逆転となるような睡眠・覚醒リズムであり、家族・対人交流の問題から皮膚症状が悪化して当科に入院。入院後面接で、深夜の服薬法の背景には、家族との交流回避目的もあることがわかりました。家族交流を扱うことで、免疫抑制剤を朝食後内服に変更することが可能となり、睡眠リズムは劇的に改善しました。更に、ATを導入したことで、



家族・対人関係などのストレスと皮膚症状の関連を自覚するようになり、皮膚症状も著明に改善しました（アレルギー性炎症の指標であるTARCは2360から1340へ減少）。現在、免疫抑制剤は中止しています。症例2は、幼少期からのADの悪化があり、人前で緊張することを主訴に当科入院。入院後面接で、緊張の背景には、よく見せなければいけないというプライドが関係しており、また眠気があるにもかかわらず、よい成績を上げるために、コーヒーを大量飲用するなどして朝から過緊張にしていることがわかりました。睡眠ポリグラフ検査では、周期性四肢運動障害が認められました。ATにより緊張は緩和し、更にクロナゼパムを導入することで睡眠は改善しました。緊張や不眠が改善するとともに皮膚症状も改善しました（TARCは1980から894へ減少）。両者ともに、TEGでは、FC < ACが、FC > ACに変化しています。

このような治療を地道に続けていくことに光をあていただき本当に感謝しています。若手の治療者にもATの良さを伝えて、これからもATを通しての治療を発信していきたいと思っています。



アドバンスト研修会参加報告

第41回 アドバンスト研修会参加報告

宮崎 貴子

中部労災病院心療内科

日本自律訓練学会第41回大会のアドバンスト研修会に参加させていただきました。

最初に佐瀬先生から空間感覚練習と自律訓練法(AT)の導入の説明がありました。

佐瀬先生の講義では、空間感覚練習の概要、特徴、効果、標準練習との関係聞き、どのくらいの時間をかけて行うのか、それぞれの『空間』をどうイメージするのかなど、今まで疑問に思っていた部分が解消されました。ATの導入では、症例の今いるステージによって働きかけを変えて導入すること、また、症例自身で継続した練習が必要であるのももちろんですが、治療者側から続けさせるための工夫を持ちかけることも非常に重要であることがわかりました。

次に、富岡先生から自律性解放と自律性中和法についてご説明いただきました。また、症例の映像や自律性中和法の体験もさせていただき、富岡先生の講義では、起こりうる自律性解放の種類や特徴、自律性解放が生じたときの対応などを、改めて理解する場となりました。また、詳細な自律性中和法の説明の後に先生が実際に症例に指導している映像や体験を通してより実践的に学ぶことができました。



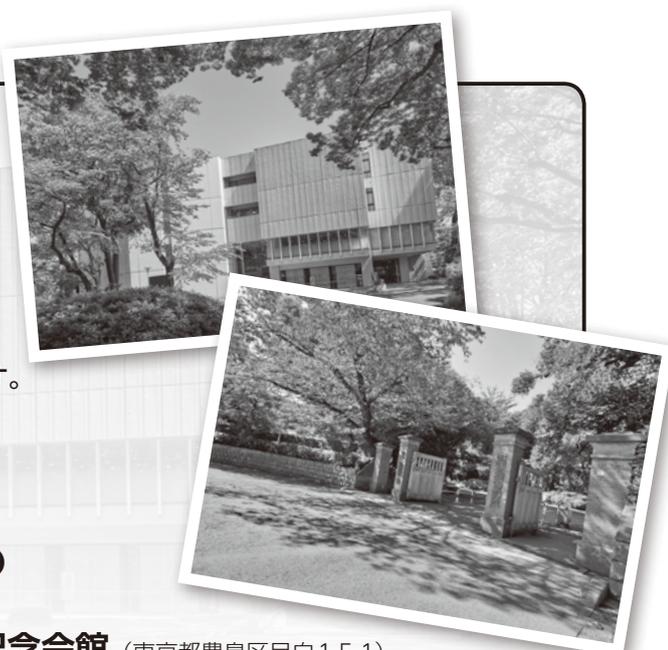
お二人の先生からの講義は非常に有意義な時間となりました。今まで十分に理解できていないところを今回のアドバンスト研修で学ぶことができ、参加できて本当に良かったと思います。今後当科における実践にも活かしていきたいと思います。

この度は、貴重な機会をいただき、誠にありがとうございました。



日本自律訓練学会 第42回大会のご案内

日本自律訓練学会 第42回大会は2019年10月11日(金)～13日(日)の3日間の日程で、学習院大学を会場に開催されます。多くの皆様のご参加をお待ちしております。詳細な内容が決まり次第ウェブサイトに掲載いたします。



写真提供:
(学)学習院

会期 2019年**10月11日(金)～13日(日)**

会場 **学習院大学 学習院創立百周年記念会館** (東京都豊島区目白1-5-1)

- JR山手線「目白」駅下車 徒歩30秒
- 東京メトロ副都心線「雑司が谷」駅下車 徒歩7分
- 都電荒川線「学習院下」・「鬼子母神前」駅も利用可

※学習院大学ウェブサイト(<https://www.univ.gakushuin.ac.jp/>)アクセスマップもあわせてご覧ください。

大会長 **細谷 紀江** (学習院大学 学生センター学生相談室)

テーマ **未来を紡ぐこれからのAT**

大会日程

10/11(金)	学術大会、各種委員会、理事会、学会認定ワークショップ 他
10/12(土)	学術大会、評議員会、総会、情報交換会、産業医講習会 他
10/13(日)	基礎講習会、アドバンスト研修会 他

●日本自律訓練学会主催 第29回 学会認定 自律訓練法基礎講習会

日時:10月13日(日) 9:30～12:00、13:15～16:45 (9:00受付開始予定)

講師:杉江 征(教育研修委員長・筑波大学)、大平 泰子(教育研修副委員長・富山国際大学)他

対象:自律訓練法に興味関心がある方

●日本自律訓練学会主催 第15回 学会認定 アドバンスト研修会

日時:10月13日(日) 9:30～12:00 (9:00受付開始予定)

講師:佐瀬 竜一(教育研修副委員長・常葉大学)他

対象:日本自律訓練学会の会員で学会認定自律訓練法基礎講習会修了者、日本自律訓練学会有資格者(自律訓練法認定士・認定医、自律訓練法専門指導士・専門指導医)

●学会認定ワークショップ

日時:10月11日(金) 14:40～16:10 場所:学習院創立百周年記念会館

対象:日本自律訓練学会会員

テーマ:『介入研究における近年の動向(仮)』 講師:調整中

参加費:2,000円

事務局 日本自律訓練学会 第42回大会事務局

〒171-8588 東京都豊島区目白1-5-1 学習院大学学生相談室 気付 Eメール:at42@jsoat.jp

大会特設サイト <https://jsoat.jp/42nd/> **QRコードからもアクセスできます**



上記内容は変更になる場合がありますのでご了承ください。また、参加申込方法については詳細が決まり次第大会特設サイトに掲載いたします。



事務局便り

学術大会及び基礎講習会について

本年度（2019年）の第42回大会（10/11～13）は、学習院大学 学習院創立百周年記念会館（会長：学習院大学 細谷紀江）で開催されます。また、学術大会最終日（10/13）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

2019年2月に年会費の請求をしております。日本自律訓練学会の年度は、毎年1月1日～12月31日となっております。会員の皆さまには、同封されている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.jsoat.jp/>）から会員情報の変更をおこなってください。

「Top ページ」→上側メニューにある「会員情報変更」へとアクセスください。

※会員番号はお手元に届いた封筒の宛名（氏名の右隣）に記載されております。

お問い合わせ

入退会及び会費納入のご確認などがありましたら、学会事務局まで学会 Web サイトのお問い合わせフォームもしくはEメール（jimu@jsoat.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@jsoat.jp

ホームページ:<http://www.jsoat.jp/>

QRコードからも
アクセスできます。
ぜひご利用ください！



編集後記

2018～2020年度の広報委員として菅生貴之先生とともに新たに加わり、今号のニューズレターの編集を担当させていただきました。ご協力くださいました先生方、ありがとうございました。今号は、第41回大会の開催報告、第42回大会のご案内などで構成されています。おかげさまで、大変充実した内容となっておりますので、ご覧いただければ幸いです。

本年度は、学習院大学で10月11日～13日の3日間、学術大会が開催されます。ぜひみなさま方にご参加いただけるよう願っております。

次号では、「寄稿欄」で、ATの指導者養成に関する松岡洋一・松岡素子先生のお考えを掲載させていただく予定にしております。大変貴重ですので、楽しみにしていただきたいと思います。

ニューズレターは今後も様々な企画、構成を検討していきますので、ご意見、ご要望、ご感想などがございましたら、お知らせください。今後ともよろしく願い申し上げます。
（編集担当：朝野泰成）

日本自律訓練学会 <http://www.jsoat.jp/>

日本自律訓練学会

検索

E-mail: jimu@jsoat.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