

日本自律訓練学会

News Letter

ニュースレター

2021

No. 1

[2021.2.1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:篠崎貴弘
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 日本自律訓練学会ホームページ:http://www.jsocat.jp/

第43回大会特集

大会開催報告 日本自律訓練学会第43回大会を終えて

国立国際医療研究センター国府台病院 心療内科 河合 啓介

最優秀演題賞 「コロナ禍こそ自律訓練法の出番!」

筑波大学大学院 齋藤 琢矢

発表報告 日本自律訓練学会第43回大会の
ラウンドテーブルディスカッション発表を終えて

仙台大学 体育学部体育学科 加畑 碧

研修会開催報告 「入門コース研修会」

静岡大学 笠井 仁

研修会開催報告 「上級コース研修会プラクティショナース・カンファレンス
—自己記録の効果的な活用法—」

常葉大学教育学部 佐瀬 竜一

研修会開催報告 令和2年度有資格者相互研修会を開催しました

有資格者の会・代表世話人／九州大学 富岡 光直

日本自律訓練学会第44回大会のご案内

事務局便り／編集後記

大会開催報告

日本自律訓練学会第43回大会を終えて

河合 啓介

国立国際医療研究センター国府台病院 心療内科

日本自律訓練学会第43回大会（2020年10月3日—4日）を開催するにあたり、会員の皆様には、大会の企画、講習会へのご協力やご支援をいただき、誠にありがとうございました。今回は、新型コロナウイルス感染症の影響を受け、初めてWeb開催としましたが、お陰様をもちまして168名のご参加を得て盛会裡に終えることができました。これもひとえに皆様のご協力とご支援の賜物と心より厚く御礼申し上げます。

本大会のテーマは「自律訓練法の功績と未来への展開」でした。2019年の第42回大会（細谷紀江大会長）は台風19号の影響により、内容が変更になりました。そのため、第42大会の企画も引継がせていただき、第43回の大会プログラムを作成いたしました。細谷先生には、企画の段階から当日、終了後まで様々なご支援を頂きました。また、学会関係者の先生方より、多くのアイデアを頂き、昨年度の一般演題も「ラウンドテーブル・ディスカッション」として8演題のご討議を頂く場を設けました。さらに、教育研修委員会よりWeb形式の研修を作成していただいたことは、Web開催の利点を生かした自律訓練法の普及となり、参加者の増加にもつながったと思っております。参加者名簿を拝見しますと、様々な年齢層・職種の方にご参加を頂きました。

大会企画「遥籃から現在へ—AT：心身健康への脳科学・心理学」では石津宏先生（琉球大学名誉教授）にATの歴史を踏まえた発展の過程を教えていただきました。石津先生が書き込まれた学会創設時の抄録集の多数の直筆メモに、1970年代から長きにわたりATへの熱い思いを見て取



り、私は感動しました。「現在から未来へ—SDGsの達成から考えるATのあり方」では、中塚健太郎先生（徳島大学）にATの未来像を語っていただきました。シンポジウム「多領域・多種職を紡ぐこれらかのAT—エビデンスが拓く新たな可能性—」では、タイトル通り多方面からATの可能性を発表いただいています。さらに一般演題8題、事例発表から研究報告まで様々な有意義な発表がありました。座長の労をとっていただいた先生方、演者の先生方、ありがとうございます。

今回の学会を開催するにあたり、事務局長の小島夕佳先生には、Web開催をマネジメントしていただきました。準備から当日の運営まで臨床心理士ならではの細やかな対応をして頂きました。また、学会当日にお手伝いを頂いた国府台病院のスタッフにもこの場を借りて感謝の意を表したいと思います。今回、会員の情報交換や親睦を図る懇親会はZoom懇親会として企画しました。オンラインでの懇親会が成立するのか不安でしたが、先生方の活発なご発言、松原慎先生（福岡病院）のオカリナの演奏もあり、楽しいひと時を過ごしていただけたのではないかと思っております。

久保千春理事長は「ピンチはチャンス」とよくお話になります。この原稿を書いている1月初旬に緊急事態宣言が再発動されました。各地に感染が広まっている状況です。感染症や、二次的な経済への影響を考慮すると、ワクチンで感染症を抑え込めばよいという事態ではないことは自明です。自己回復力を養うことのできるATの存在が、この難局を乗り越えていく一助になればと願っています。



最優秀演題賞

「コロナ禍こそ
自律訓練法の出番！」

齋藤 琢矢

筑波大学大学院

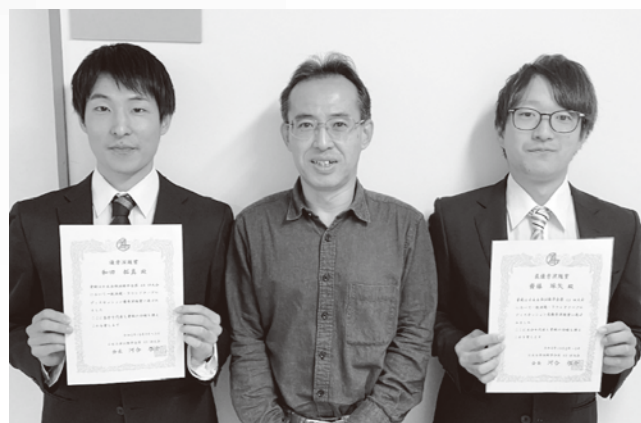
この度は、名誉ある最優秀演題賞を授与いただき大変光栄に思います。大学院で実践と研究に取り組んでいる自律訓練法に関する研究発表を行う貴重な機会を与えていただいた、研究室の皆様と大会長の河合先生をはじめとする自律訓練学会の先生方に、心から感謝しております。誠にありがとうございました。

今回の発表は、私にとっては初めての学会発表ということもあり、発表資料提出の前日まで研究室の先生や先輩がたにご指導いただき、只々必死だったことをよく覚えています。また、学会発表前夜からとても緊張しており、温感練習と消去動作を繰り返し、当日起床してからも残る不安を自律訓練で和らげていました。

私が所属している筑波大学体育系の坂入研究室では、毎年多くの大学生を対象に、自律訓練法を1週間だけ体験してみる講習と、重感・温感練習を修得するために継続的に指導を受けながら6週間実習する集団AT講習会を開催しています。昨年、この継続的な講習会の効果を和田拓真先輩が検討して、自分の心身への気づきが高まる内受容感覚の向上とグループワークによるコミュニケーションスキルの向上が見られたことを発表し、優秀演題賞をいただきました。

しかし、昨年は新型コロナウイルス感染症の影響で自律訓練法の対面での講習が実施できなくなり、1週間の体験講習だけ、オンデマンドのコンテンツを作成してオンラインで実施することになりました。コロナ禍で生活様式が大きく変わり、学校にも通えずスポーツもできず、人と会えない孤独感や外出が制限されたことへのストレスを感じていた人は多いのではないかと思います。しかし、こんなストレスフルな時だからこそ、自律訓練の出番だ！と思い、その有効性と安全性を確認するための研究に取り組みました。

昨年の講習では、オンデマンドで自律訓練法を指導するために、以下の3種類のコンテンツを用いました。それらを活用して、実習者が各自で安全に自己練習できるように、消去動作の徹底と受動的態度の重要性の強調をした上で、練習経過の確認とフォローアップの指導をするため1週間の練習記録の提出を求めました。



和田拓真先生

坂入洋右先生

齋藤琢矢先生

- ①自律訓練法の理論と方法に関するテキスト（読解）
- ②自律訓練法に関するパワーポイントによる説明（視聴）
- ③重感温感練習の実施方法に関する動画（体験）

研究としては、対象者のコロナ禍でのストレス度をチェックした上で、提出された201人の練習記録を分析して、1週間の自律訓練法の練習における体験の特徴と経過について調べました。結果として、対象者の62%が重感を、76%が温感を体験していました。また、それ以外の自律訓練中に生じる様々な身体や心理状態の変化に関する気づきについて、95%が記述していました。イライラや息苦しさなどの不快な体験をした者が59人（29%）いましたが、いずれも一時的な反応で、受動的態度を心掛けたり、消去動作を活用したりすることで自己対処ができていました。

また、不快な反応を体験した者の特徴として、対人不信・緊張の得点が有意に高く、孤独感が有意傾向で高いことがわかりました。さらに、重感・温感反応を体験した回数と身体的愁訴の間に負の相関がみられ、心身への気づきに敏感に反応し、対人への不安を抱いている人は、不快な反応を起こしやすく、身体的な不調がある場合、重感・温感を体験しにくいことがわかりました。

以上の結果から、対面での指導が行えない場合でも、オンデマンドツールを用いた自律訓練指導には、一定の有効性と安全性があることが確認できました。課題として、オンデマンド型指導を行うにあたり、何らかの疾患を抱えている患者には、指導を行う前にスクリーニングを行うなどのより慎重な配慮が必要でした。また不快な反応を体験した際に、1週間後ではなく即時的に確認・対応できる双方の指導システムが必要であると考えられます。

今回の第43回大会自体がオンラインでの開催でしたが、自律訓練法をオンラインで学べることの必要性和意義は、今後ますます高まっていくと思われます。この受賞を励みに、より一層精進して参ります。これからもご指導ご鞭撻のほど、宜しくお願い申し上げます。

発表報告

日本自律訓練学会第43回大会の
ラウンドテーブルディスカッション発表を終えて

加畑 碧

仙台大学 体育学部体育学科

日本自律訓練学会第43回大会にて、「ストレス場面における心理生理的变化の動態と自律訓練法の効果」を発表させて頂きました。本来であれば一昨年、第42回大会で口頭発表をさせて頂く予定で準備を進めておりましたが、台風の影響から中止となり、学会誌面上で発表させて頂いたものをこの度、ラウンドテーブルディスカッションという形で再度発表させて頂きました。沢山の発表の場と意見交換の機会を頂きましたこと、大変嬉しく思っております。2020年はCOVID-19の影響により多くの学会がwebでの開催となり、運営いただいた皆様の多大なるご尽力によって成り立った学会大会だったことと存じます。発表当日はもちろん、事前の打ち合わせ等も大変細やかにご案内いただき、私自身、web学会での発表は自律訓練学会がはじめてのことでしたが、大きな不安なく臨むことができました。本当に有難う御座いました。今回の発表では自律訓練前後の心理・生理の2つの指標を簡便且つ正確にモニタリング

出来るものとして、二次元気分尺度（坂入ほか，2003）と皮膚表面温度に着目をして研究を行いました。COVID-19の影響下、私たちは外出や人と会うことが制限され、その影響は身体上のみならず、心にも及んでいると考えられます。加えて、一人一人が「孤」で生活することが増え、自分自身で自分の体調の変化に気を配り、健康を守ることの重要度が増しています。今回の発表ではこのような社会状況を鑑みながら、一人一人が継続して出来る心身のセルフモニタリング方法についても触れながら、ディスカッションができたことが大変有意義であり、印象に残りました。私は今後も、自分の内面への意識や自己との対話といったセルフモニタリングや、それらを通じたセルフコンディショニングの方法について検討を進めていきたいと思っています。今回のディスカッションの経験を糧に、更に研究に励んでいきたいと考えております。貴重な学びの機会を頂きましたことに感謝申し上げます。

第43回大会特集

研修会開催報告

「入門コース研修会」

笠井 仁

静岡大学

日本自律訓練学会では、自律訓練法の正しい知識を体験的に学ぶ入門講座として、「学会認定基礎講習会」をこれまで大会に併せて丸1日の時間をかけて開催してきていました。大会の開催時期や地域によって変動はあるものの50名から100名規模の参加者を得て、教育研修委員を中心とした6,7名の講師陣によって、自律訓練法の概要から体

験実習、倫理までを学ぶ機会としてきました。ところが、コロナ禍にあつて第43回大会がオンライン開催となったことに伴い、参加者が集まって相互実習まで行う講習の形式は不可能となりました。

この状況を受けて教育研修委員会でオンライン会議を開いて対応を話し合った結果、それでも自律訓練法について

正しく知ってもらう機会はずいぶん残したいという共通認識から企画されたのが、「入門コース研修会」でした。その構成は、まず自律訓練法の紹介動画をあらかじめ作成してオンデマンド形式で視聴してもらい、内容の質問やふだん疑問に思っていることをオンラインアンケートによって回答してもらった上で、大会当日の時間内にリアルタイムで質疑応答を行うというものでした。このために考え出されたキャッチコピーは、「ミート・ザ・エキスパートーあなたの疑問はここで解消ー」です。

紹介動画「自律訓練法入門講座」は、九州大学の富岡光直先生が中心になって企画し、これに私が一部協力する形で作成されました。大学でのオンライン授業への対応で大会の頃にはすっかり使い慣れた、パワーポイントのスライドに音声を入れて動画に変換するという自家製の教材でした。それでも、志免町役場子育て支援課の富岡由紀子先生の素敵なイラストとナレーションのおかげもあって、どこに出しても恥ずかしくないものができたと内心では秘かに思っています。

30分ほどの動画に収録された内容は、次のようなものでした。

1. 日本自律訓練学会について

学会設立の過程・目的、学会員の責務・倫理綱領、認定・研修制度

2. 自律訓練法の成り立ち

自律訓練法の考案、自律訓練法の特徴

3. 自律訓練法の効果

自律訓練法の適用領域、自律訓練法の有効性

4. 標準的な自律訓練法・標準練習の方法

練習環境、練習姿勢、練習公式、受動的注意集中、消去動作、自律性解放、練習時間と練習回数、練習記録

5. 標準練習を行ってみましょう

姿勢づくり、背景公式、第1公式、第2公式、四肢重温感練習を行う、練習時間が足りない場合、1セッションを練習する

大会期間中では、2日目の10月3日（土）11時40分から12時40分の1時間がリアルタイムの質疑応答のセッ

ションに充てられました。自分からエキスパートというのはおこがましくも感じますが、教育研修委員の富岡光直、笠井仁、杉江征、佐瀬竜一、大平泰子、松野俊夫、江花昭一、小池一喜、堀田亮の9名が寄せられた質問に順次応答していききました。全般的な感想としては、大変好評を頂くことができ、作成者の一人として安堵しました。疑問点としては、練習姿勢や練習時間・回数、公式の唱え方、練習中の反応、練習記録のつけ方、対象に応じた適用の工夫、他の方法との関連など、これまでの「学会認定基礎講習会」でも必ずと言ってよいほど出されるものについて説明を行っていききました。適用に当たって注意すべき疾患のことなど、紹介動画では十分にふれることができなかった点についてのご指摘もありがたいものでした。

ウェブ上にアップロードされた動画にはアクセス回数のカウントが表示されますが、大会のセッション中までの視聴数は87回でした。これには、私が確認のために2、3回アクセスしてみた回数も含まれているかもしれません。Zoom ウェビナー上では、一般の参加者のカメラ画面は表示されず、メッセージもチャット機能によって文字でやり取りされるだけですが、パネリストには参加者のリストを表示することができ、セッション中に確認したところでは若干の出入りはありましたが90数名が参加していました。これは、これまで開催されてきた「学会認定基礎講習会」と遜色のない参加者数であったと言えると思います。

「学会認定基礎講習会」では、基本的には自律訓練法を初めて学ぼうという人がほとんどですが、今回の「入門コース研修会」には大会プログラムの一つとして開催されたこともあって経験者のお名前も多くお見受けしました。オンライン開催では、地域や時間の制約を超えて参加することが可能になる利点もあります。今回の企画が、初めて自律訓練法にふれる人はもちろんのこと、今まで会場に直接足を運んで尋ねることができないままになっていたような疑問に答えを得たり、経験者にとっても新たな実践のヒントを得る機会になっていたようでしたらうれしく思います。今回作成した紹介動画も、未永く生き延びていってもらえることを心中秘かに願っています。

研修会開催報告

「上級コース研修会プラクティショナーズ・カンファレンス—自己記録の効果的な活用法—」

佐瀬 竜一

常葉大学教育学部

第43回大会の初日に当たる2020年10月2日（金）に、オンラインにて行われた「上級コース研修会プラクティショナーズ・カンファレンス—自己記録の効果的な活用法—」についてご報告いたします。

はじめてのオンラインでの開催ということで、教育研修委員会の先生方とご相談させていただきながら、試行錯誤で準備を進めました。一昨年の42回大会のアドバンスト研修会の内容をベースに動画を作成いたしました。参加申込者の皆様には事前に動画をご覧いただき、動画を見ての質問を事前に募り、研修会当日はその質問に講師陣が答えるという形で行いました。

動画では、「なぜ訓練記録が必要か」について複数領域の研究知見を基に解説した後に、訓練記録の内容を時系列に分析した研究例、臨床実践や研究における訓練記録の具体的な活用法について扱いました。

当日は平日の夜にもかかわらず多くの方々にご参加（ご視聴）いただきました。また、事前に多くのご質問やご感想をいただくことができたおかげで60分間濃い内容の質疑応答を行うことができました。

「訓練記録の意義について理路整然と説明していただき、大変感銘いたしました」、「記録についてはいい加減に扱うことが多かったので良い振り返りが出来た」といった感想もいただくことができました。

一昨年に引き続き、訓練記録の重要性について考える研修会を開催することができました。訓練記録についての研究や議論が今後活発に行われるための1つのきっかけになれば嬉しく思います。

また、初めてのオンライン開催で慣れない点もあり、受講者の皆様や大会事務局にご迷惑をおかけした部分もあったかと存じます。反省し、今後に活かして参ります。一方で、今後のオンライン研修への可能性や手応えも感じることができました。

今回、このような機会を与えていただいた河合啓介大会長に感謝申し上げますとともに、ご参加いただいた皆様、当日の運営をご担当いただいた方々に、この場を借りて厚く御礼申し上げます。

研修会開催報告

令和2年度有資格者相互研修会を開催しました

富岡 光直

有資格者の会・代表世話人／九州大学

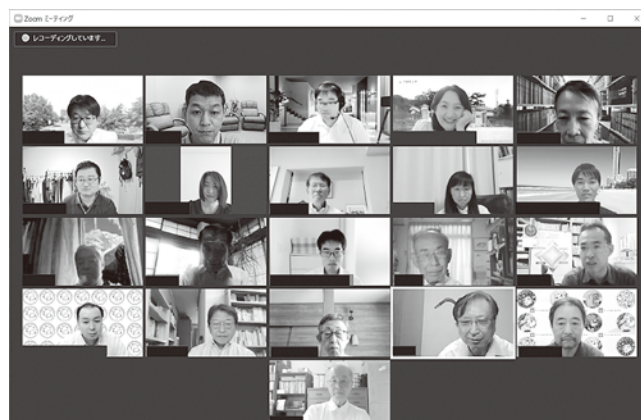
日本自律訓練学会第43回大会が令和2年10月2～3日に開催されましたが、その翌日、密かに有資格者相互研修会を行いました。本研修会は学会認定の専門指導士（医）、認定士（医）の相互交流の一環として、毎年の大会に合わせて行っています。研修では、大会のテーマやシンポジウム・テーマについての議論をしたり、日頃の実践活動の中で疑問に感じた事柄について他の参加者から意見をもらうといった交流がなされます。あるテーマの専門家をお呼びして、講演をして頂くこともあります。

本年度は大会に参集できませんでしたので、本会も大会同様Webでの開催となりました。参加者全員での議論の後、20分ほどZoomのブレイクアウト・セッション機能を使って小グループでディスカッションを行うと、意見も出やすかったようで、グループ内で様々な議論が交わされました。

今回もっとも盛り上がったテーマは、「自律訓練法をいかに社会に普及させるか」でした。医療機関などでは「治療法」としてのニーズがあり、一定の効果も示されていますが、自律訓練法の魅力はそれだけではないことを学会員は知っています。ストレス解消法といった予防的活用、集中力向上などパフォーマンス向上法にもなります。昨年の学会では女性の美容にも良いという話題がありました。そういったプラスになることをアピールしないと一般の人向けの普及にはつながらないのではないかと。求める人に教えるのでなければ、いくら良いものでもただの押しつけになる、という納得の意見も出ました。

自律訓練法という名前が古くさいとも。AT（エーティ）なら少し良さそうだから、訓練する時間をAutogenic Timeと呼んで、治療（Autogenic Therapy）も憩いの時間もATで通したら世の中に浸透しやすいのではと。これは今までで最も斬新なアイデアではなからうか？

ひとつの部屋に集まるよりも、参加者の発想が豊かになるWeb会議でした。



日本自律訓練学会第44回大会のご案内

佐藤 安子

武庫川女子大学

第44回大会をお世話させていただくことになりました武庫川女子大学の佐藤安子です。期日は2021年10月8日（金）～同年10月10日（日）です。大会本部を武庫川女子大学に置き、昨年度に引き続いて本年度もWeb開催を予定しております。今年の大会テーマは「With コロナ・Post コロナを見据えた自律訓練法の展開と可能性（仮）」とさせていただきます。昨年度のWeb開催から、遠隔開催には物理的な場を共有できない難しさはありますが、場所を問わずに参加いただけること、発表・報告が時間とともに流れ去らないといった利点があることを昨年度の学術大会から学ぶことができたために、Web開催の利点を最大限活かしたプログラムを計画しております。

どこからでも参加できるという利点を生かして、まとまった時間がとれずにこれまでご参加・ご発表の機会が少なかった例えば教育現場等で活動されている先生方、一般



企業等で働く人に指導されておられる先生方、医療現場等で指導しておられる先生方といったいわゆる実務者の方にも参加していただきやすい企画を考えております。ぜひ多様な「実践の知」を学び合えることが出来るように念じております。そして、自律訓練法に関心を持ち始めた学生の皆様や大学の授業の中で学生さんに指導しておられる先生方のご参加もお待ちしております。

どなたもこのコロナ禍の中、様々な領域で「今できること」を模索し、新しい活動を作り上げたり、多様なツールを用いて支援を展開されていることは周知の通りです。そうした中でこれを次なるステップの機会ととらえ、遠隔での自律訓練法指導の可能性についても考えていくことができれば幸いであると考えております。

なお、本学では4月に新しい学部ができ、モダンなガラス張り・吹き抜けの建物も完成しました。当初皆様をお迎えするはずだったキャンパスの風景を一部ではありますが、写真にてご紹介いたします。植込みの向こうに見える建物が新しい建物です。

当日は多くの皆様のご参加を心よりお待ちしております。



学術大会及び講習会について

本年度（2021 年）の第 44 回大会（10/8～10）は、オンラインで開催予定です（武庫川女子大学 佐藤安子会長）。また、3 月 13 日にオンラインでの AT 実践セミナーを企画しています。学会 Web サイト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

2021 年 2 月に年会費の請求をおこなう予定です。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。今年度は役員選挙が実施されるため、期日までの会費（過年度分）納入が確認できない正会員には投票用紙が届きません。会員の皆さまには、同封されている払い込み用紙にて **4 月 21 日（水）** までに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。

役員選挙に伴う原簿調査について

役員選挙に伴って、会員情報の確認をさせていただきます。事務局から会員情報を年会費の請求と併せて会員の皆様に送付致しますので、ご確認ください。修正は Web サイトの「会員専用」からおこなうもしくは変更点を記載したものを事務局へ郵送してください（FAX は文字潰れ等があるため不可）。

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「会員専用」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。



事務局便り

メールマガジンの配信について

学会事務局より会員の皆様へメールにて情報配信を開始する予定です。オンラインでの学術大会に加え、自律訓練法に関するセミナーの案内などの案内を迅速におこなえるよう、ぜひご登録ください。原簿調査の返信や会員情報変更時にも登録ができます。登録方法の詳細は、年会費請求に併せて書類を送付します。

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@jsocat.jp）等でお問い合わせください（担当：甲田・篠原）。

●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

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 10 月に開催された第 43 回大会の内容を中心に編集しました。お忙しいところ原稿をお送り頂きました諸先生方、ありがとうございました。コロナ感染対策の為、自律訓練学会史上初のオンライン開催となりました。オンライン上で活発な討議がなされ、従来の会場での討議と異なり、より近接した学会となったようでした。河合啓介大会長を始め国府台病院心療内科のスタッフの皆様お疲れ様でした。

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。ニュースレターに関してのご意見、ご感想などがございましたら、お知らせ頂ければ幸いです。

（編集担当：篠崎 貴弘）

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

〒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