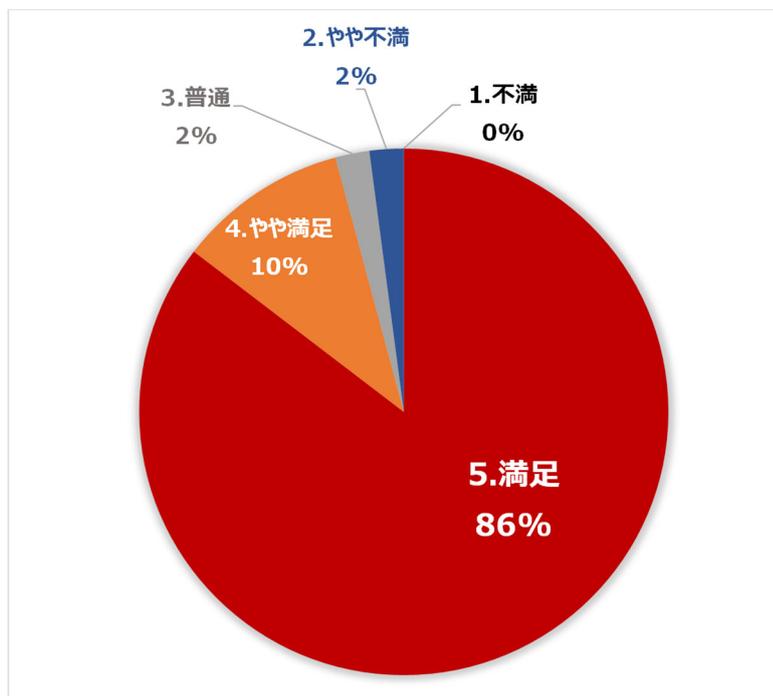


## 自律訓練法実践継続セミナー（Bコース）参加者の声

2021年3月～2022年5月までに行われた3回のセミナーについて、参加者様から様々な感想を頂きましたので紹介します。

### Q1 セミナーの満足度：全参加者48名の平均＝4.79

1.不満があった, 2.やや不満があった, 3.普通, 4.やや満足した, 5.満足した



### Q2 セミナー（全5回）について感想やご意見などがあれば自由に記述してください。

※セミナーの内容がお分かり頂けるようなご感想を、抜粋して掲載しています。

※個人情報に配慮し、内容を改変している場合があります。

※AT=Autogenic Training(自律訓練法)

- 🌸 “自律訓練をマスターできたわけではないものの、今回のセミナーがなければ挫折していたと思います。個人的に、ATに重要な点は、(効果や反応を)期待しないことではないかと感じています。この境地に達するまでには、最初はフラストレーションを感じながらも、練習を継続するということが必要になると思いますので、長期に亘る講習会でATの訓練を習慣化させる流れ、大変有用だったと考えます。本当にありがとうございました。

- ❁ “地方では AT の方と関わることや勉強や研修の機会がなく、AT を臨床に取り入れることがとても難しく感じておりました。今回オンラインでの開催はとても嬉しいものでした。ありがとうございます。また多くの先生のお話を聞けたことはもちろんですが、医師の講師から直接お話ができたことは非常に実りあるものでした。今後ともどうぞよろしく願いいたします。
  
- ❁ “今回、AT のベテランもおられる中で、内容が、初心者向けだったと思う。私は AT の効果は体験しているが、AT の普及はまだまだと思う。(近くの診療所の医師は、知らないようです。)学会の皆様のご奮闘を期待いたします。”
  
- ❁ “色々細かい質問に、毎回丁寧にお答えくださり、本当に勉強になりました。参加者の人数に対して先生方がたくさんいらっしゃり、とても安心して取り組むことができました。様々なご専門の視点からのご回答やご意見は、たくさんの気づきがありました。他の参加者の皆さんの体験や感想をうかがうのも、自分の練習に大いに参考になりました。セミナーが終わってしまい名残惜しく思います。このような有意義な学びの機会をご提供くださいました先生方に、心より感謝申し上げます。ありがとうございました。
  
- ❁ “AT は授業や心療内科セミナーでかじっただけの状態、気軽にできるリラクセス法のひとつのような認識でいたのですが、実はそんな気軽なものでもリラクセス法でもなく、継続が大変だということをも身を持って体験することができました。  
継続することで感覚や反応が変わっていったり、自分に合った条件やテンポが見つかったり、それ以外の条件でもできるかチャレンジしていくトレーニング要素もあったり、継続してみないと分からない意義や難しさを知ることができました。  
5回終わってみて、個人的な AT の認識は、AT はモニタリングのために継続するもの、に落ち着きました。ゆったりしたい日、すっきり流したい日、という使い分けも含めて自分の調子を知るモニタリングだなと感じました。  
一方で、これから患者さんと実施する機会が出てきた際に、この認識で患者さんにも継続していただくというのがピンと来ていないままです。正しくやれているかという不安や、宿題ができない不全感を感じられる患者さんも多いように思うので、継続を強く言いたくない気持ちです。自分が感じる意義と病院臨床で用いる意義を今後擦り合わせていきたいです。  
継続セミナーにおいて講師の先生方から「良い体験をされましたね」など記録を肯定的にフィードバックいただいたことが継続のモチベーションにつながりました。また、他の参加者の皆さんの体験を聞いて、そのやり方も試してみよう！、そんな体験もあるんだ！、とヒントや気づきを得ることも多く、学びの多い 2 か月間でした。ありがとうございました。”
  
- ❁ “これまで、私は様々なことを全てなんとなく理解しているつもりで生きてきました。なんていい加減な人生、いい加減な人間だったかと恥ずかしくなります。自分自身を振り返るととても大切

な機会となりました。そして、先生方の丁寧な説明や励まし、見守りの中でリモートでも安心して参加できました。

また、他の参加者の方の意見を聞くと、ああ、そういう風に考えられるんだ、そうか、そう感じる人もいる。こう説明するとわかりやすくなるんだととても勉強になりました。ありがとうございました。”

- ❁ “6回に及ぶセミナーを全て参加出来、AT標準練習をスムーズに実践できるようになりました。受講して良かったと思います。私は長年(14年間)EAP会社のメンタルカウンセラーをやってきましたが、経験から健康の「心身一如」の感を強く持つようになりました。最近、公認心理師の資格も取得しましたが、現在、自立して高齢者への心身のサポートをすべく準備している段階です。そのため、いずれAT認定士資格の取得もしたいと存じますので今後ともよろしく願います。
  
- ❁ “このたびは、大変お世話になりました。毎回、資料を予め送っていただき、セミナーの内容(流れ)を知っておくことで安心して参加することができました。また、講義とワーク、振り返りなどのバランスが私にはちょうど良く、疲れることもなく集中して受講することができました。セミナーが終わった後はとてもすっきりしていたことも印象的です。5回のセミナーで段階的に一つずつ無理なく知識と実践を重ねていくことができ、とても取り組みやすかったと思います。また、練習の経過をチェックしていただくことで安心して練習継続することができました。今回のセミナーでは特にATによるセルフモニタリングの重要性を学びました。また、受動的注意集中について少し理解が進みました。実際に、練習とともに記録を毎回記すことでセルフモニタリングし、その記録を見て緊張や疲れに対するメンテナンスが必要だとも気づきました。日頃、頭の中も仕事も忙しくしてしまうところがありますが、ATを行うことによってスペースができました。これからもATを続けていきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願い致します。
  
- ❁ “毎回のセミナーでいつものグループの皆さんや、講師の先生方とオンラインで出会えるのが、楽しみでした。同じATを学ぶ同志という感覚を勝手に持っていました。地方に住んでいると、交通費や宿泊費をかけて毎回参加するのはできないと思います。オンライン講習はとても助かりました。毎回、受講者の質問にも丁寧にお答えいただいて、ありがたかった。記録ができていなくて、その時はATしていても後でどうだったか、思い出せないことが度々あり、記録なしの空白が多かった。記録の継続は、難しかった。私にとって、この講習の間に、何年越しの自分の問題に向き合えて、解決のための前進が出来て良かったです。講師の先生方、受講者の皆さま方、本当にありがとうございました。”

- ❁ “期待以上でした。まだまだ練習が必要なレベルですが、このセミナーを受けて、自分自身の普段の臨床が変わりました。講義、講演の仕事も、変わりました。自分自身の内面や身体反応に目を向けながら、仕事ができるようになりました。研鑽を積ませていただき、将来的には自律訓練法を臨床場面で用いられるようになりたいと思いました。ありがとうございました。
  
- ❁ “長いようであつという間のセミナーでした。毎回グループ分けが同じメンバーであったことで、周囲の方々の継続練習の変化も聞いて学んだり参考にすることができました。継続できたのは、セミナーがあり、コメントを下さる先生と一緒に練習していた参加者の方がいらっしやっただからだと思いますが、今後もなんとか継続していきたいと思います。5回のセミナーで本当にいろいろなことを教えてくださりありがとうございました。
  
- ❁ “講師の方が丁寧に感想や疑問を扱ってくださり、また、複数の講師の方が少しずつ違う角度からコメントをくださったことで理解が深まっていく実感がありました。  
自律訓練の効果かどうかはわかりませんが、毎年この4月から5月にかけて、仕事上の変化に影響されてよく悪夢を見たりするのですが、それが今年はほとんどなく、比較的落ち着いて過ごせるようになったと感じます。  
この度は貴重な研修の機会を提供くださりありがとうございました。”