

日本自律訓練学会 [ニューズレター]

NEWS *letter*

第47回大会特集

2025

No. 1



第47回 大会特集

日本自律訓練学会第47回大会報告

佐藤 研

弘前大学保健管理センター

企画の段階からサポートいただきました準備委員の先生方、また、大会でご講演、ご発表いただきました先生方、また、遠方にも関わらずご参加いただきました先生方にお礼を申し上げますとともに、大会の開催報告をさせていただきます。

おかげさまをもちまして、2024年9月14日（土）～16日（月）に青森県弘前市の弘前文化センターにて第47回大会を無事開催することができました。弘前市での開催は、1986年の第9回大会（川上 澄 先生）、1995年の第18回大会（佐々木大輔 先生）に続き、3回目で29年ぶりの開催であり、諸先生方が実践してこられた自律訓練の歩みを振り返るとともに、これからの未来、可能性について、参加者の皆様とディスカッションできるような大会を目指して、大会テーマを「自律訓練の歩みと未来 ATの可能性を探る」とさせていただきます。

坂入先生、雨宮先生には、自律訓練法・マインドフルネス体験セミナーのご講演をいただき、実践を交えた内容で参加者の理解が深まりました。また、今回、指導法再検討特別委員会報告として、細谷先生、富岡先生に、「自律訓練法の指導力 up to date」として、指導者育成に関する具体

的な指導法についてのご講演をいただきました。相互研修会では、佐藤琢志先生に「私の職業アイデンティティとAT」のテーマでご講演をいただいております。

また、シンポジウムでは、シンポジウムⅠとして、「ATの未来を拓く：新進気鋭の若手研究者による視点」を開催して、意欲的なご発表をいただき、ディスカッションも大いに盛り上がりました。シンポジウムⅡでは、「学生教育・学生指導とAT」で3名の先生方に、主に大学における指導の実際、ATの活用についてご講演をいただき、大変勉強になりました。シンポジウムでご発表いただいた先生方、また、座長をご担当いただきました先生方、ありがとうございます。3日目には基礎講習会、アドバンスト研修会が開催されましたが、今回、アドバンスト研修会も講師の先生方のご尽力により、午前、午後の開催となりました。懇親会も会場の関係で学会場から少し離れた場所となりましたが、多数のご参加をいただき、盛会となりました。今回、おかげさまで、3日間の会期を通じて充実した実りある大会になったと考えております。学会の運営にご尽力いただいた諸先生方、学会スタッフに改めて感謝いたします。ありがとうございました。



自律訓練法における治療者・指導者に関する理論的検討 — 受動的注意集中および受動的受容との関連 —

佐瀬 竜一 和洋女子大学

この度は日本自律訓練学会第47回大会において、最優秀演題賞という荣誉ある賞をいただき、心より感謝申し上げます。

この度の受賞対象となりました「自律訓練法における治療者・指導者に関する理論的検討 — 受動的注意集中および受動的受容との関連 —」は、先行研究の知見を整理して、「何のために何を自律訓練法の治療者・指導者は意識し働きかければ良いのか」について検討しました。特に、自律訓練法の中核である受動的注意集中の概念を深く掘り下げ、治療者・指導者の役割との関連を考察しました。発表の中では本研究の全体像をまとめた要因図を提示して、自律訓練法導入前、導入時、導入後それぞれに異なる、果たすべき指導者の役割や必要な働きかけが存在すること、指導者の役割や働きかけによって練習者が自律訓練法を習得できるかが異なる可能性があることを改めて示しました。

本研究で論じた内容を発端として、様々な実践や研究および議論を蓄積することで、指導者の在り方や役割およびATの中核概念である受動的注意集中と指導者の関連についてより詳細に解明していきたいと考えております。最後に、この場をお借りして関係する皆様に心より御礼申し上げます。

シンポジウム
I

「ATの未来を拓く：新進気鋭の若手研究者による視点」を終えて

吉武 誠司 目白大学



シンポジウム I 「ATの未来を拓く：新進気鋭の若手研究者による視点」において、「スポーツと教育における自律訓練法（AT）の活用－青少年のパフォーマンス向上と健康のための自己調整－」をテーマに、これまでの研究と実践を踏まえ、スポーツおよび教育分野におけるATの実践可能性について報告いたしました。

ATは1960年代以降、スポーツ分野に应用されてきましたが、私自身も大学在学中にATと出会い、心身への負荷が大きく長時間の集中力が求められる十種競技において、その効果を実感しました。本シンポジウムでは、競技前の緊張緩和、競技中の集中持続、練習期間の怪我予防や回復促進など、実戦で活用して、競技力の安定とコン

ディショニングに寄与した自身の経験を紹介させていただきました。

また、ATは集団での実施が可能な点から、スポーツ現場に限らず、学校教育や部活動といった教育現場でも広く活用されてきました。実際に、中学校255名を対象に6週間の集団指導を行った結果、AT実施前後でストレス軽減や学業・スポーツパフォーマンス向上がみられ、その効果についても認められました。一方で、参加人数が増えるほど個々の実施状況や心身反応を十分に把握できないという課題があり、一定の限界があったことも報告いたしました。

しかし近年は、簡易生体センサーやICT技術の進歩により、この課題に対する現実的な解決策が登場しています。例えばAT実施中の心理・生理状態を可視化できることや、対面・リモートを問わず、指導者が練習記録をリアルタイムで個別に助言できる環境が整いつつあります。これにより、大規模集団での個別対応や、遠隔地の参加者への支援が可能となっただけでなく、参加者が自己の心身をより正確に把握し調整できるような、自己調整スキルの向上に寄与すると考えられます。こう

した技術を活用し、大学生への個別指導やリモート対応型プログラムを設計・運用した事例を紹介させていただきました。今後は、教育現場のみならず、職場や地域スポーツ、高齢者の健康づくりなど、ライフステージを問わず幅広い領域での応用を進めたいと考えています。

本シンポジウムでは私の発表に加え、秋山海登先生が、マインドワンダリングとATの関係性について発表された後、座長の富岡光直先生・佐藤研先生、指定発言の江花昭一先生・佐瀬竜一先生、さらにフロアの先生方からも多角的で有益なコメントをいただきました。その中で多様な領域でのAT活用事例が示され、その可能性の広がりを強く実感しました。

今回、「新進気鋭」という大きな肩書で登壇したことは身に余る経験でしたが、ATに携わる研究者・実践者の皆様と刺激的な対話ができたことは、今後の研究活動や実践への大きな励みとなりました。ATの本質的価値を再認識しつつ、科学的根拠と実践知の橋渡し役として、引き続き社会実装に取り組み、多くの人々の健康とパフォーマンス向上に貢献してまいります。



指導法再検討 特別委員会報告

富岡 光直

教育研修委員会委員長／令和健康科学大学

2024年9月に行われた第47回大会内で本特別委員会の活動報告を行いましたので、その概要をここに書かせて頂きます。

指導法再検討特別委員会の目的は、指導者育成プログラムの整備でした。まず指導者が習得すべき技能を「自律訓練法テキスト第二版第二刷」からリストアップしました。そのため今回最終的に報告した内容は、既にテキストに記載されていますが、より明確化されたと思われます。

リストアップした項目を教育研修委員会と資格試験・認定委員会から選定されたメンバーで検討を行い、項目に順位づけを行いました。その結果最も優先して習得すべき技能とされたのが、表に示した6項目です。基礎資格を取得するためにはこれ以外に9項目、上位資格の場合には加えて4項目が必須技能となりました。

今後会員の皆様には、ここで示された技能を目安にして講習会・研修会に参加していただきたいと考えています。まずは基礎講習会やオンラインAコースがATの全体像・概要を学ぶために有用です。オンラインBコースは指導者自身が継続的に練習を行い、体験的にATを学ぶのに有用です。2024年度の大会からステップアップ研修を加えました。ここで今回リストアップした技能項目を研修して頂けるようになっていきます。

学会認定の資格を申請する際にも、今回リストアップした技能がどの程度習得できているかが目安となるでしょう。今回の報告内容が、学会員の皆様の資格取得の活性化に寄与することを願っています。

指導法再検討特別委員会メンバー（敬称略）：北守 茂、坂入洋右、佐瀬竜一、佐藤安子、富岡光直、細谷紀江

■ 自律訓練法指導者が先ず習得しなければならない技能

1. 受動的注意集中を理解し、それが損なわれていることに注意を促すことができる
2. 身体感覚へのモニタリング状況を支援できる
3. 雑念への対処法を指導できる
4. 他者催眠法にならないような、練習者単独での練習を促す指導が出来る
5. 標準練習の各段階を正しく説明・指導できる
6. 標準的な方法（公式の内容・順序、練習時間、練習回数、姿勢、消去動作等）を指導できる

第33回自律訓練法 基礎講習会を受講して

菊池 諒一

弘前大学大学院医学研究科 消化器血液免疫内科学講座

私は心療内科を志したばかりの内科専攻医です。志したとはいえ、学生の間は心療内科の講義や実習を受ける機会がなく、どのような治療・関わり方があるのか今一つわかっていませんでした。第47回大会の大会長を務められた佐藤研先生には以前から進路相談をしていた経緯もあり、学会運営のサポート兼学会参加についてお声がけいただいて、今回の基礎講習会の受講につながりました。

講習会の前半の講義では、そもそも自律訓練法とは何かというところから説明いただき、歴史的な背景や発展、適応領域や期待できる効果など、初心者でもわかりやすく学ぶことができました。その中で特に、公式はどの国でも同じ言葉を用いることや現在の状態を表す短い言葉であることを初めて知り興味深く感じました。言葉を変えずに行うにも関わらず、練習中に自覚しうる反応が多様であることに（自分はどのように感じるのか？何も感じないということもあるのか？）などと若干の不安と期待を感じながら、後半の実践に臨みました。

実践では、消去動作を学んだうえで第一公式と第二公式に取り組みました。予想していたよりも上下肢の重さははっきり感じられ、温かさは上肢でより感じやすいという実感がありました。それだけでなく、練習中に「うまくできているか」「ちゃんと感じられているか」と考えていることにも気が付き、自分の思考パターンを見つめなおすきっかけにもなりました。全体練習後には指導者、練習者、オブザーバーをローテートする形式でグループワークを行いました。初めて学んだものを指導するロールプレイにやや緊張しつつも、互いにフィードバックを行い実践が重要であることを再認識しました。

初学者として、まず自分が自律訓練法を続けていくことが大事だと教わりました。将来自分の診療にも役立てることができるよう、頑張ろうと思います。

日本自律訓練学会第48回大会・ 第41回日本ストレス学会学術総会 合同大会のご案内

このたび、2025年9月13日（土）・14日（日）の両日（および15日には日本自律訓練学会の研修会）、東京大学本郷キャンパスにおきまして、「心身医学の包括的アプローチと新たなテクノロジーの融合」をテーマに、日本自律訓練学会第48回大会・第41回日本ストレス学会学術総会合同大会を開催させていただくことになりました。

近年、社会環境の急激な変化に伴い、ストレス関連疾患は増加の一途を辿っています。同時に、心身の健康管理におけるデジタルテクノロジーの活用も急速に進展しており、伝統的な心身医学的アプローチと最新テクノロジーの統合的活用が求められています。

本大会では、自律訓練法やストレス関連領域の理論と実践に関する最新の知見を共有するとともに、AI（人工知能）やウェアラブルデバイスなどの新しいテクノロジーを活用した評価・介入手法についても、多面的な議論を展開したいと考えております。

また、ストレス学会との合同シンポジウムや、シンポジウム「自律訓練法の治療的要因の検討」、ワークショップ「AT指導実践で気づくこと、気になること」～実践者の視点から～、教育講演「心療内科における集団自律訓練法の効果と臨床的意義」（太平泰子先生）を含む、様々な企画を準備しております。

さらに、一般演題の中から、当日の講演をもとに、優秀演題賞を決定し、懇親会で表彰したいと考えております。

両学会の合同開催という貴重な機会を通じて、参加者の皆様が新たな知見を得るとともに、分野を超えた研究者間の交流が促進されることを期待しております。また、学会の間には、東京大学の本郷キャンパスを散策して、癒しの時間をお過ごしになられてはいかがでしょうか。皆様のご参加を心よりお待ちしております。



開催概要

テーマ	心身医学の包括的アプローチと新たなテクノロジーの融合
大会長	吉内 一浩（東京大学医学部附属病院心療内科）
事務局長	野原 伸展（東京大学医学部附属病院心療内科）
会 期	2025年9月13日（土）～15日（月） ＜9月15日（月）：自律訓練学会講習会、アドバンスト研修会＞
会 場	東京大学 本郷キャンパス（東京都文京区本郷）
お問い合わせ	●学会事務局 東京大学医学部附属病院 臨床研究棟西2階 心療内科医局内 〒113-8655 東京都文京区本郷7-3-1 TEL:03-5800-9764 FAX:03-5800-9737 E-mail:at48.jass41.office@gmail.com
	●大会事務局 株式会社プロコムインターナショナル 〒135-0063 東京都江東区有明3-6-11 TFTビル東館9階 TEL:03-5520-8822 E-mail:jsoat-jass2025@procom-i.jp

詳細はこちら



<https://procomu.jp/jsoat-jass2025/>

事務局 便り



学術大会について

本年度（2025年）の第48回大会（9/13～15・祝）は、第41回日本ストレス学会学術総会との合同大会となっております。会場は東京大学 本郷キャンパス（東京都文京区本郷）で、吉内 一浩先生（東京大学）を大会長として開催されます。また最終日（9/15・祝）には、基礎講習会およびアドバンスト研修会も開催される予定です。詳細は大会Webサイトよりご確認ください。多くの方のご参加を心よりお待ちしております。

■ 第48回大会Webサイト

<https://procomu.jp/jsoat-jass2025/>

年会費納入のお願い

本学会の年度は1月1日～12月31日となっており、毎年2月に年会費の請求をおこなっております。本年度も多くの方にご納入いただいておりますが、まだの方は8月に再請求書をお送りしておりますので、お早めの納入をお願いいたします。

会員情報変更について

ご住所やご所属先の変更等があった場合は、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。

メールマガジン配信について

学会事務局より会員の皆様へメールでも情報発信をしております。学術大会に加え、自律訓練法に関するセミナーのご案内等も迅速におこなえるよう、ぜひご登録ください。メールマガジン配信をご希望の方は事務局までご連絡ください。また、会員情報変更時にも「メール情報の配信」の希望確認をしております。

お問い合わせ

入退会および会費納入のご確認等がございましたら、学会事務局までご連絡ください。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）でお問い合わせください（担当：甲田）。

■ お問い合わせ先

日本自律訓練学会事務局

〒770-8502 徳島県徳島市南常三島町1-1

徳島大学 総合科学部 中塚研究室気付

E-mail: jimu@jsoat.jp

日本自律訓練学会Webサイト: <https://www.jsoat.jp/>

2024年
4月より
事務局が移転
しました

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2024年9月に青森県で開催された、第47回大会の内容を中心に編集いたしました。お忙しい中、原稿をお送りいただいた先生方に御礼を申し上げます。

また、9月13日～15日に開催されます、第48回大会（第41回日本ストレス学会学術総会 合同大会 大会長：東京大学心療内科 吉内一浩先生）のご案内もごぞいます。多くの会員の皆様のご参加、ご盛会を祈念しております。

なお、これまで会員の皆様に郵送にてニューズレターをお届けしてまいりましたが、郵送料の値上げ等、昨今の事情もあり、今号より、基本的に電子媒体でのお届けとなりますことをご了承いただければと思います。

今後もニューズレター紙面の充実をはかっていきたいと考えております。ニューズレターに関してのご意見やご感想などがございましたら、ご連絡をお願いいたします。

（佐藤 研）

