

日本自律訓練学会 [ニューズレター]

NEWS

letter

第48回大会特集

2026

No. 1



第48回 大会特集

日本自律訓練学会第48回大会報告

吉内 一浩

東京大学病院心療内科

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、大会でご講演・ご発表いただきました先生方、また、休日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、2025年9月13日(土)～15日(月)に、東京大学福武ラーニングシアターおよび山上会館にて、第48回大会を無事に開催することができました。本大会は、日本ストレス学会第41回大会との合同大会とさせていただきます、「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」をテーマに掲げました。

伝統的な自律訓練法(AT)やストレス科学の知見に、Virtual Realityやウェアラブルセンサ、日常生活下の評価手法(Ecological Momentary Assessment)といった最新テクノロジーを融合させることで、心身医学における新たな評価法と介入法の未来を示すようなプログラムが多数展開されました。まさに、両学会の知が化学反応を起こしたようなエキサイティングな2日間となったものと自負しております。

初日の教育講演1では、新嶋祐一郎先生に「VRによる自律訓練法が術中・慢性疼痛等に与える影響について」をご講演いただき、最新VR技術を用いたATの臨床効果についてご紹介いただきました。続いて、細谷紀江先生・端詰勝敬先生による「AT入門講座」が開講され、初心者のための指導法が示されました。午後には、根来秀行先生による教育講演2「自律神経を操る超休息法 ～ブルーゾーン、ワーケーション、呼吸法、抗加齢研究に学ぶ～」が行われ、日常生活における実践的なセルフケアと健康増進への新たな視点が共有されました。シンポジウムやワークショップでも、各会場で活発な議論が交わされました。シンポジウム1では「自律訓練法の治療的要因の検討」について議論がされ、シンポジウム2では「日常生活下のストレスの評価(EMA)と介入(EMI/JITAI)」と題し、4名のシンポジストの先生からモバイル技術によるリアルタイム評価と介入の有用性が紹介されました。また、ワークショップでは「AT指導実践で気づくこと、気になること」をテーマに、医療、福祉、教育の3領域の実践報告をもとに臨床課題が討論されました。

2日目の午前、両学会の「合同シンポジウム」から始まりました。本学会の理事長の坂入洋右先生と日本ストレス学会の理事長の岩満優美先生により、両学会の有機的な連携と今後のストレス研究の発展に向けた熱い討論が交わされました。続く教育講演3では、横田知之先生が「皮膚貼り付け型センサを用いた生体センシングとストレス解析への応用」と題し、最先端ウェアラブルセンサの紹介と、心身状態の非侵襲的な可視化技術についてご講演いただき、臨床応用への大きな期待が寄せられました。午後のプログラムも多彩でした。教育講演4では張賢徳先生が「適応障害と自殺予防」について、介入の実際と重要性を示されました。教育講演5では大平泰子先生が「心療内科における集団自律訓練法の効果と臨床的意義」について、集団アプローチの実践的意義をご紹介いただきました。

また、一般演題でも多くの会員から独創的な報告がなされ、活発な討議が行われました。閉会式後に開催された細谷紀江先生司会の「有資格者相互研修会」では、「自律訓練法の活用と普及 一より多様な領域と社会のために」をテーマに久保田浩也先生、坂入洋右先生から貴重な話題提供をいただき、今後の普及に向けた活発な意見交換が行われました。3日目には基礎講習会、アドバンスト研修会が開催され、多くの先生方が受講されました。

本大会は、合同大会ということもあり、初日の夕方に開催された懇親会も合同開催とし、表紙の写真の通り、多くの先生方にご参加いただき、これまで接点のなかった先生方にもご交流いただけたようで、主催者冥利に尽きました。

今回、合同大会という試みで、不安な部分もございましたが、理事長の坂入先生をはじめ、事務局長の中塚先生、そして役員の先生方のご支援のもと、無事に終了することができました。改めて、会員の皆様にも、深く感謝申し上げますとともに、両学会の発展を祈念したいと存じます。

シンポジウム
I

日本自律訓練学会第48回大会 シンポジウム I 開催報告

佐瀬 竜一 和洋女子大学人文学部

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1日目に当たる2025年9月13日(土)に、「大会企画シンポジウムI：自律訓練法の治療的要因の検討」が開催されました。

このシンポジウムは、「自律訓練法のどのような要因が治療的に有効なのか」を検討することを目的に杉江征先生・富岡光直先生という2名の座長の下で行われました。まず、菅原大地先生より「プロセスベースな自律訓練法の可能性—心理ネットワークアプローチを手がかりとして」という演題で、プロセスベースな視点による自律訓練法の作用機序の検討についての発表、篠崎貴弘先生より「自律訓練法による脳機能変化と治療的要因」という演題で、f-MRIを用いた脳機能の視点からの自律訓練法の効果について発表が行われました。筆者より「自律訓練法における治療的要因としての治療者」という演題で発表させていただきました。そして、富岡光直先生より指定討論のご発言をいただき、参加者も交えた議論が展開されました。

筆者の発表では、自律訓練法の中核概念である「受動的注意集中」の獲得および受動的注意集中から受動的受容への移行は自動的に生じる訳ではなく、治療者・指導者の存在や工夫、配慮が重要な役割を果たしている可能性について強調しました。そして先行研究の知見を基に、自律訓練法の治療者・指導者に含まれる要素を、1) 治療者の

社会的な文脈、治療者自身が継続的にATに取り組んだ体験、治療者自身がATに対して抱いているイメージ、効果や限界などに対する考え方は相互に影響し合い、治療者のプレゼンスを特徴づけていること、2) 導入前に、自律訓練法の適用可能性、自己練習の促進要因と妨害要因、練習や体験に関連する特性をアセスメントすること、3) 練習者が治療者との関係性や場に安全や安心を感じてATに意欲的に取り組むことができるためにAT導入時にATの特徴を踏まえたインフォームド・コンセントを行うこと、練習者のモチベーションと自己効力感を高めること、練習や体験に関連する特性についてのアセスメントを踏まえた受動的注意集中の指導を行うこと、自己練習ができるようにサポートすること、4) 導入後に治療者が訓練記録の分量、練習時間、不快な体験に着目すること、5)

習得度合いだけでなく習慣化の程度もアセスメントして対応すること、の5つに分類しました。自律訓練法の導入前、導入時、導入後それぞれに果たすべき指導者の役割や必要な働きかけが異なることも整理しました。

自律訓練法の基盤や本質に立ち返る、充実した、良い刺激をたくさん得ることができたシンポジウムになったと感じております。実践や研究および様々な議論を蓄積することで、指導者の在り方や役割および自律訓練法の中核概念である受動的注意集中や受動的受容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。

今回、このような機会を与えていただいた吉内一浩大会長に感謝申し上げますとともに、ご参加いただいた方々、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。



筑波大学 体育心理学研究室



雨宮 怜

筑波大学体育系助教



自己紹介

筆者は現在、筑波大学体育系助教として、体育・スポーツ心理学を専門とした教育・研究活動に従事しています。本学で筆者が担当する学士課程の体育専門学群では、1年生全員（240名程度）に向けた必修授業の中で、自律訓練法（AT）の体験の機会を提供しています。また本学には、学生アスリートを対象とした心理支援機関「アスリートメンタルサポートルーム」が設置されており、複数件、ATを活用した心理支援を行っています。このように、ATと筑波大学の体育・スポーツ関連の教育活動は、切り離せない関係にあると感じています。

さて、筆者は博士後期課程から筑波大学大学院体育科学専攻へと進学し、日本自律訓練学会の現理事長であられる坂入洋右先生から、ご指導いただく機会を得ました。そして、先生のお力添えにより、学位の取得だけではなく、教員として本学に残ることができました。現在は、筆者を含む2名の教員と、学生32名が「体育心理学研究室」のメンバーとして在籍しています。便宜上、●●（教員の名字）研究室という呼称を使用することはあるものの、筆者が大学院生のころから先生方がおっしゃっていたのは「体育心理学研究室」という単位での交流や活動の重要性でした。そして筆者も、その教えを引き継いで学生たちに伝えていきます。ただし紙面の関係上、本原稿に関しては私の指導学生との活動のみを、研究室の活動としてご紹介いたします。

筆者ならびに指導学生の研究活動

筆者は大学教育だけではなく、大学院博士前期・後期課程の学生の主指導教員として、研究指導も担当しています（写真：ある日のゼミ時の集合写真。ドラえもんを持っているのが筆者です。体調不良や教育実習等でお休みの人が何名かいます）。本年度から、指導学生には研究室のビジョン

として、①体育・スポーツ心理学ならびにスポーツ科学から日本をリードし、類を見ない、世界で注目される研究・人材・研究者を目指すこと、②研究と実践の双方に取り組むこと、③研究を楽しむことを明確にしてきました。そして、「研究」に関しては、学生たちは各自のやり方やペースで、精力的に学会発表や論文執筆を進めています。主にアスリートを対象とした研究が多く、博士後期課程の学生たちは、プレゼンテーションやチーム内の互恵性、援助要請とスティグマ、月経随伴症状という課題に取り組んでいます。また前期課程や大学4年生の中には、競技スポーツ以外のテーマで、研究を行うメンバーも在籍しています。

スポーツメンタルトレーニング勉強会

さて、研究室内での「実践」に関する取り組みとして、大学院の指導学生とともに、スポーツメンタルトレーニングの勉強会を実施しています。その中で、大学院生と共に、心理技法の体験会や対人援助に必要な基礎的なコミュニケーションスキルのトレーニングを行っています。また昨年度からは、大学院生が中心となって、学内の学生アスリート向けのメンタルトレーニングの講習会を実施する取り組みも始めています。また本年度は、アスリートメンタルサポートルームの実習生として、依頼があったチームへのチームビルディングを行いました。

まとめ

以上のように、研究室活動を行ってきましたが、指導学生を持ち始めてから6年目であり、まだまだ試行錯誤しながら、学生たちの力を借りて、なんとか進めています。今後、筆者だけではなく、指導学生が引き続き、日本自律訓練学会の先生方に、お世話になる機会があるかと存じますが、ご指導ご鞭撻のほど、よろしくお願い申し上げます。

日本自律訓練学会第49回大会・ 第42回日本ストレス学会学術総会 合同大会のご案内

日本自律訓練学会第49回大会の大会長の日本大学歯学部付属歯科病院心療歯科の篠崎貴弘です。

本大会は、令和8年10月10日（土）から12日（月）まで、日本大学歯学部創設百周年記念講堂にて開催いたします。

大会テーマは「わたしのAT・あしたのAT」といたしました。心理・医療・教育など多様な領域でご活躍の会員の皆様、ならびに学生の皆様が、日常の実践の中で培われた「わたしの自律訓練法（AT）」をご発信いただき、その知見を共有することで、参加者一人ひとりの「あしたのAT」に資する場となることを願っております。日常の現場に根ざしたATの実践や工夫を、ぜひ本大会にてご紹介いただければ幸いです。

本大会では、以下のプログラムを予定しております。

シンポジウム1：若手の先生方3名にご登壇いただき、ATの基礎から応用まで、明日の実践につながる視点を共有していただきます。

シンポジウム2：長年ATを実践されてきた先生方3名にご登壇いただき、ATの深い理解と実践知をご講演いただきます。

教育講演：脳腸関連研究の第一人者である福土審先生に、ATと脳の関係についてご講演いただきます。

ワークショップ：昨年に引き続き、研究・医療・福祉の3分野にわたり、AT指導の工夫について活発な討議を予定しています。

また、初日18時より情報交換会を開催いたします。会場で十分に議論できなかった内容を、会員の皆様同士でさらに深めていただける場となれば幸いです。

本大会が、参加されるすべての皆様にとって実り多い学びと交流の場となり、自律訓練法のさらなる発展、ひいては社会への貢献につながりますことを祈念し、ご挨拶とさせていただきます。



開催概要

テーマ	わたしのAT・あしたのAT
大会長	篠崎 貴弘（日本歯学部付属歯科病院心療歯科・日本大学歯学部口腔内科学講座）
準備委員長	成島 桂子（日本大学歯学部付属歯科病院 歯科衛生室）
会 期	2026年10月10日（土）～12日（月）
会 場	日本大学歯学部本館 創設百周年記念講堂
お問い合わせ	●大会事務局 日本大学歯学部付属歯科病院心療歯科（成島） 〒101-8312 東京都千代田区神田駿河台1-8-13 TEL.03-3219-8099 E-mail:2026jiritu@gmail.com

詳細はこちら



[https://gakkai-site.com/
Jiritsu49/](https://gakkai-site.com/Jiritsu49/)

事務局 便り



学術大会について

本年度（2026年）の第49回大会は、10月10日（土）～12日（月・祝）に開催予定です。篠崎 貴弘先生（日本大学歯学部）を大会長として、日本大学歯学部本館 創設百周年記念講堂（東京都千代田区神田駿河台）で開催されます。また、最終日の10月12日（月・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49回大会Webサイト

<https://gakkai-site.com/Jiritsu49/>

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月に年会費請求書をお届けしております。すでにお納めいただいた皆様には感謝申し上げます。7月末時点で未納分のある方には、8月にメールにて再請求のご案内をお送りしております。お早めにお手続き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りましたら、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」へアクセスください。

会員番号は当学会からの郵便物の宛名（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@jsosat.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@jsosat.jp

日本自律訓練学会Webサイト : <https://www.jsosat.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2025年9月に東京大学医学部附属病院心療内科の吉内一浩先生が大会長を担当された、第48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、10月10日～12日に日本大学歯学部 創設百周年記念講堂で開催されます、第49回大会（大会長：日本大学歯学部心療歯科 篠崎 貴弘 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、新企画として、「研究室紹介」のコーナーを開始いたしました。今号では筑波大学体育系の雨宮 怜 先生をお願いしております。次号以降も先生方の教室、研究室のご紹介をお願いする予定です。宜しくお願いいたします。

前号より、ニューズレターに関しては基本的にPDF形式とさせていただき、メールでのお届けとさせていただきます。学会HPにも掲示いたしますので、ご確認いただけましたら幸いです。今後も新たな企画を導入し、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）

