



プログラム・抄録集

- **★ 期 2022年10月7日** 金 ~ **9日** 日
- オンラインによるWeb開催 (ホスト:東邦大学医学部) オンサイト会場(AP浜松町)
- 大会長 端詰 勝敬 東邦大学医学部心身医学講座
- 郵品 竹内 武昭 東邦大学医学部心身医学講座

自律訓練法の実践法を探求する

The 45th Meeting of Japanese Society of Autogenic Therapy

多日本自律訓練学会 第45回大会

プログラム:抄録集

自律訓練法の 実践法を探求する

全期 2022年**10月7日** 金 9日日

全場 オンラインによるWeb開催 (ホスト:東邦大学医学部) オンサイト会場(AP浜松町)

大会長 端詰 勝敬 東邦大学医学部心身医学講座

事務局長 竹内 武昭 東邦大学医学部心身医学講座

日本自律訓練学会第45回大会事務局

〒143-8541 東京都大田区大森西6-11-1 東邦大学医学部心身医学講座 内 TEL: 03-3762-4151 E-mail: 45jsoat@ml.toho-u.jp

大会長挨拶

日本自律訓練学会第45回大会

大会長 端詰 勝敬

東邦大学 医学部 心身医学講座

日本自律訓練学会第45回大会を2022年10月7日(金)~9日(日)に開催させていただくことになりました。現在もCOVID-19が予断を許さない状況でございますため、会場をAP 浜松町でおこないつつ、基本的にはハイブリッド形式での開催方法を考えております。

今回は大会テーマを「自律訓練法の実践法を探求する」とさせていただきました。 自律訓練法は私が所属する心身医学の世界では本流の治療法であり、心身医学的治療の 3本柱の一つになっております。

一方、時代の流れとともに、認知行動療法やマインドフルネスなどの治療が大きな波として、心身症の治療の在り方を変えようとしています。我々の診療科では以前からリラクセーション外来を開設し、慢性頭痛、書痙、斜頸などの非薬物療法として治療を進めてきました。

リラクセーション外来における自律訓練法は、バイオフィードバックとともに重要な ツールとなっています。今大会では、自律訓練法の技法を見つめなおし、バイオフィー ドバックの観点から、マインドフルネスの観点からなど様々な視点を織り交ぜて、ポス トコロナにつながるような自律訓練法の治療技法を討論し、深めていけるような大会に したいと考えております。

参加者へのご案内

■参加登録

❖オンライン登録

本会は WEB 開催となり、参加には事前に参加登録が必要です。

10月7日(金)、10月8日(土)は Zoom Webiner を使用します

10月9日(日)は Zoom meeting を使用します。

どちらも後日参加申し込み、振り込みを確認した参加者にメールで URL をお送りします。

■参加登録受付期間

2022年9月18日(日)まで

■参加振り込み締め切り

2022年9月19日(月)まで

■参加証・領収書の発行について

大会終了後、参加登録いただいた先生にメールにてお送りさせていただきます。

■大会参加費・講習会参加費に関して

〈大会参加費〉

学会会員 7,000 円 非会員 9,000 円 大学院生 3,000 円 1) 学部学生 3,000 円 1)2)

- 1) 学部学生・大学院生は、申し込み時に学生証の画像をデータでお送り下さい。
- 2) 学部学生・大学院生は「社会人経験のない学部学生」に限ります。

〈講習会参加費〉

• 基礎講習会: 会員 10.000 円 有資格者 5.000 円 非会員 15.000 円

- アドバンスト研修会:会員 5.000円 有資格者 2.000円
 - 1)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)の方が基礎講習会を受講される場合の受講料は5,000円となります。
 - 2) アドバンスト研修会の受講は、基礎講習会修了者であることが条件となります。
 - 3) 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) の方がアドバンスト研修会を受講される場合、日本自律訓練学会有資格者の会より参加費補助 (3,000円)があります。有資格者の方の参加費は2,000円となります。

■学術大会参加等による資格申請・更新単位について

- 自律訓練法認定士・医、自律訓練法専門指導士・医(日本自律訓練学会) 学術大会への参加・発表は、上記資格申請および更新ポイントの対象となります。
- 心療内科専門医(日本心身医学会 心療内科学会 合同) 学術大会への参加は、上記資格更新(3単位)の対象となります。

• 心身医療専門医(日本心身医学会)

学術大会への参加は、上記資格更新(3単位)の対象となります。

• 日本心身医学会 認定医(日本心身医学会)

学術大会への参加は、上記資格更新(3単位)の対象となります。

• 認定医療心理士(日本心身医学会)

学術大会への参加は、上記資格更新(3ポイント)の対象となります。学術大会での発表や講師として参加の場合は、2ポイントが加算されます。

• 臨床心理士(日本臨床心理士資格認定協会)

学術大会への参加は、上記資格更新(2ポイント)の対象となります。学術大会での発表としての参加は2ポイントが加算されます。

発表者へのご案内

〈一般演題、シンポジウム共通〉

■発表について

- 本会は WEB 開催となり、発表はライブ配信となります。
- 発表形式: PowerPoint によるライブ発表。
- **発表時間**:一般演題 15分(発表12分、質疑応答3分)
- シンポジウムにつきましては、10月5日(水)18時より打ち合わせを行います。

■スライドについて

- スライドは基本的に発表者自身がスライド提示を行いますが、システムの不調などにより発表者自身がスライド提示を行えない場合は大会事務局で行います。
- そのため、10月6日(木)17時までに学会事務局(E-mail: 45jsoat @ ml.toho-u.jp)にスライドをお送りください。
- スライド内に動画ファイルがある場合はスライドをお送りいただく際にその旨をお知らせください。

何かご不明な点がございましたら、大会事務局(E-mail 45jsoat@ml.toho-u.jp)までご連絡ください。

10月 7日金 WEB+現地会場(AP浜松町) 9:00 10:00 11:00 12:00 13:00 14:00 15:00 15:00~16:00 教育セミナー 1 自律訓練法の導入と 継続における動機づけの工夫 座長:佐藤 安子 講師:坂入 洋右 16:00 16:15~18:15 教育セミナー 2 17:00 マインドフルネスと自律訓練法 座長:細谷 紀江 講師:杉山 風輝子 18:00

19:00

日 程 表

10月8日出

WEB+現地会場(AP浜松町)

9:00~10:00

会長講演

慢性頭痛と自律訓練法

座長: 久保 千春 演者: 端詰 勝敬

10:15~11:45

シンポジウム 1

自律訓練法とバイオフィードバック

座長:大平 泰子、端詰 勝敬 演者:橋本 和明、片山 貴文 竹内 聡、篠崎 貴弘

12:00~12:50

ランチョンセミナー

座長: 橋本 和明 演者: 新村 一樹 共催: 持田製薬株式会社

13:00~14:00

総会

14:20~15:40

一般演題

座長:石川 浩二 佐藤 研

16:00~17:30

シンポジウム 2

諸領域への自律訓練法の実践

座長: 江花 昭一、田副 真美 演者: 吉田 昌宏、中井 貴美子 谷木 龍男、飯岡 由紀子

	10月 9日日	
	WEB + 現地会場(AP 浜松町)	WEB + 現地会場(AP 浜松町)
9:00		
10:00 -	9:30~17:30 基礎講習会	9:40~10:55 アドバンスト研修会 1 心療内科臨床における 自律訓練法の意義と課題
11:00 -	自律訓練法の歴史、倫理、 指導法等の解説と実習など 講師: 富岡 光直	司会: 松野 俊夫 講師: 北守 茂 11:05~12:20 アドバンスト研修会 2
12:00 -	江花 昭一 大平 泰子 笠井 仁 佐瀬 竜一 杉江 征 堀田 亮	自律訓練法の上級練習: 標準練習後の課題 司会: 松野 俊夫 講師: 笠井 仁
13:00 -	松野 俊夫	
14:00 -		
15:00 -		
16:00 -		
17:00 -		
18:00 -		
19:00		

プログラム

1日目 10月7日(金)

~WEB+現地会場(AP 浜松町)~

15:00~16:00 教育セミナー1

座長:佐藤 安子(武庫川女子大学 文学部 心理・社会福祉学科)

自律訓練法の導入と継続における動機づけの工夫

講師: 坂入 洋右(筑波大学 体育系)

16:15~18:15 教育セミナー2

座長:細谷 紀江(学習院大学 学生センター 学生相談室)

マインドフルネスと自律訓練法

講師:杉山風輝子(文京学院大学人間学部心理学科)

2日目 10月8日(土) ~ WEB +現地会場(AP 浜松町)~

9:00~10:00 会長講演

座長: 久保 千春(中村学園大学)

慢性頭痛と自律訓練法

演者:端詰 勝敬(東邦大学 医学部 心身医学講座)

10:15~11:45 シンポジウム 1

座長:大平 泰子(富山国際大学)

端詰 勝敬(東邦大学 医学部 心身医学講座)

[自律訓練法とバイオフィードバック]

S1-1 自律訓練法とバイオフィードバックの併用治療の実際と IoT 時代に向けた展望

○橋本 和明

東邦大学 医学部 心身医学講座

S1-2 身体的指標の測定

○片山 貴文

キッセイコムテック株式会社

S1-3 ニューロフィードバックとリラクセーション

○竹内 聡

たけうち心療内科

S1-4 自律訓練法と生理指標

○篠崎 貴弘

日本大学 歯学部 口腔内科学講座/日本大学 歯学部付属歯科病院 心療歯科

12:00~12:50 **ランチョンセミナー** (共催:持田製薬株式会社)

座 長:橋本 和明(東邦大学 医学部 心身医学講座)

演者:新村一樹(昭和大学医学部精神医学講座)

13:00~14:00 総会

14:20~15:40 一般演題

座長:石川 浩二(三菱重工業株式会社 大江西健康管理チーム) 佐藤 研(弘前大学 保健管理センター)

- 1 アルコール依存症入院患者への自律訓練法の活用と課題についての考察
 - ○加藤 嘉明、岡崎 有恆医療法人財団青山会 みくるべ病院
- 2 自律訓練法と能動的自己調整の心理・生理的効果の比較
 - ○髙木 祐多¹⁾、酒井 佑¹⁾、峰 勇仁¹⁾、瀧川 莉奈¹⁾、坂入 洋右²⁾
 1)筑波大学大学院、2)筑波大学 体育系
- 3 心身の自己調整法としての自律訓練法の心理・生理・認知的効果
 - \bigcirc 高林 克成 $^{1)}$ 、谷口 ちゆき $^{1)}$ 、髙橋 史穏 $^{1)}$ 、夏見 謙人 $^{1)}$ 、吉武 誠司 $^{1)}$ 、 坂入 洋右 $^{2)}$
 - 1) 筑波大学大学院、2) 筑波大学 体育系

4 効果的な自律訓練法を行うための要因について ~当科のリラクセーション外来から~

○小山 明子、中村 祐三、橋本 和明、竹内 武昭、端詰 勝敬 東邦大学医療センター大森病院 心療内科

16:00~17:30 シンポジウム2

座長: 江花 昭一(神奈川大学 保健管理センター) 田副 真美(ルーテル学院大学)

「諸領域への自律訓練法の実践]

\$2-1 ADHD 者に対する自律訓練法の実践

○吉田 昌宏 人間総合科学大学

S2-2 難治性めまいへの自律訓練法

○中井 貴美子 筑波大学 心理·発達教育相談室 公認心理師·臨床心理士

S2-3 被災者に対する支援としての自律訓練法

〇谷木 龍男 東海大学 体育学部

S2-4 更年期障害への自律訓練法

○飯岡 由紀子

埼玉県立大学 保健医療福祉学研究科/研究開発センター

3日目 10月9日(日)

9:30~17:30 基礎講習会

内容:自律訓練法の歴史、倫理、指導法等の解説と実習など

講師:富岡 光直(九州大学)

江花 昭一(神奈川大学)

大平 泰子(富山国際大学)

笠井 仁(静岡大学)

佐瀬 竜一(和洋女子大学)

杉江 征(筑波大学)

堀田 亮(岐阜大学)

松野 俊夫(日本大学)

アドバンスト研修会 $9:40\sim12:20$

司会:松野 俊夫(日本大学)

【研修1】 9:40~10:55

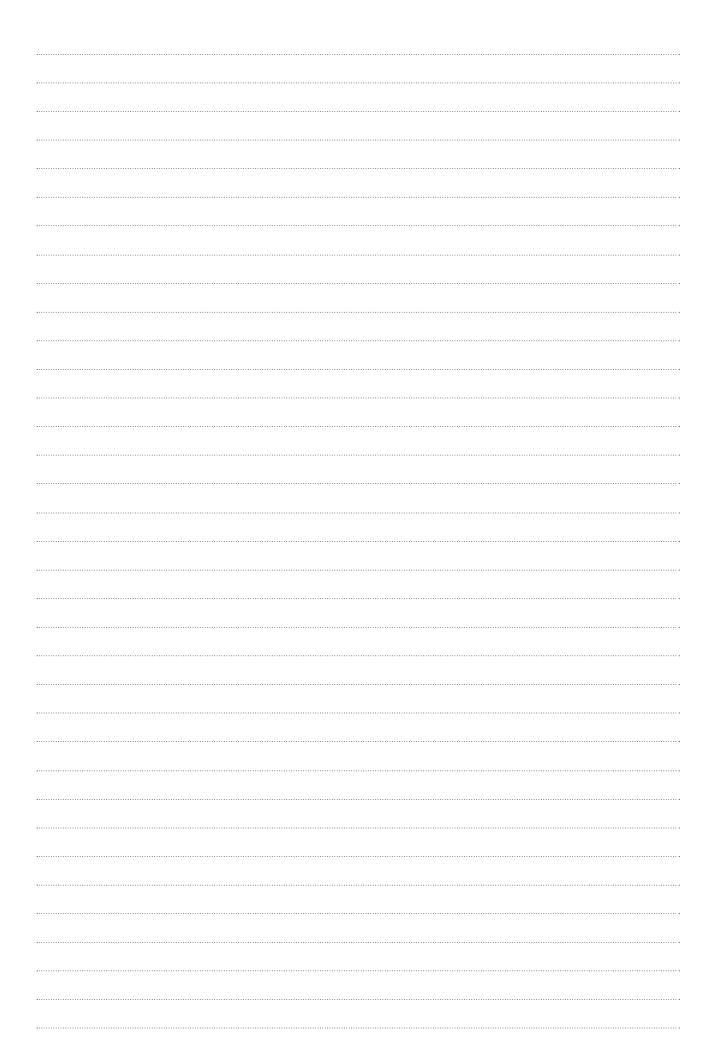
内容:心療内科臨床における自律訓練法の意義と課題

講 師:北守 茂(社会医療法人北斗 介護老人保健施設かけはし、帯広中央病院 心療内科)

【研修2】 11:05~12:20

内容: 自律訓練法の上級練習: 標準練習後の課題

講師:笠井仁(静岡大学)



抄 録

会長講演

座長: 久保 千春(中村学園大学)

教育セミナー1

座長: 佐藤 安子(武庫川女子大学 文学部 心理・社会福祉学科)

教育セミナー2

座長:細谷 紀江(学習院大学 学生センター学生相談室)

シンポジウム1

座長:大平 泰子(富山国際大学) 端詰 勝敬(東邦大学 医学部 心身医学講座)

シンポジウム2

座長: 江花 昭一(神奈川大学 保健管理センター) 田副 真美(ルーテル学院大学)

慢性頭痛と自律訓練法

端詰 勝敬 東邦大学 医学部 心身医学講座

頭痛は極めて一般的な症状であり、「頭痛もち」は世界中に存在する。慢性頭痛の多くは、国際頭痛分類における一次性頭痛であり、片頭痛、緊張型頭痛を指すことが多い。片頭痛や緊張型頭痛の増悪する、または持続する要因としては、心理社会的なストレス、女性であれば生理、気候の変化、肉体的または精神的疲労、不規則な生活などが知られている。そのため、慢性頭痛への心身医学的な側面への評価、心身医学的な治療が重視されてきた。

慢性頭痛の診療ガイドラインは2021年に改正され、I-16に「認知行動療法は一次性頭痛の治療に有効か」というクリニカルクエスチョンが立てられた。その中で、一次性頭痛に対する認知行動療法的アプローチは1990年代から行われており、一次性頭痛に対してはリラクセーション法(ストレスマネージメント含む)、バイオフィードバック療法、認知療法のいずれかまたはその複合が施行されてきたと述べられており、推奨のレベルはAとされている。海外での認知行動療法のリラクセーションはストレスマネージメントや漸進的筋弛緩法などが主流であるが、自律訓練法も慢性頭痛のリラクセーションにおける重要な治療のひとつである。

我が国においては、難治性片頭痛の認知行動療法のマニュアルが2021年に発表され、10回のメインセッションと6回のオプショナルセッションで構成されている。自律訓練法はバイオフィードバック療法、マインドフルネスなどと並びオプショナルセッションの一つと位置付けてられている。

実臨床では、東邦大学心療内科においても10年以上前からリラクセーション外来を開設し、慢性頭痛への自律訓練法、筋弛緩法、バイオフィードバック療法を組み合わせた集中的な医療を実践し、その高い治療効果を報告してきた。この講演では、慢性頭痛における自律訓練法の治療的な意義を今一度考察するとともに、次の世代に向けて発展性についても言及したい。

抄 録

一般演題

座長:石川 浩二(三菱重工業株式会社 大江西健康管理チーム) 佐藤 研(弘前大学 保健管理センター)

-般演題

1

アルコール依存症入院患者への 自律訓練法の活用と課題についての考察

○加藤 嘉明、岡崎 有恆医療法人財団青山会 みくるべ病院

自律訓練法はアルコール依存症によく適応されてきたとは言い難い。依存症治療における主たる治療対象は大脳の認知的な問題と、大脳辺縁系における報酬系の問題であるとされてきたためである。しかしながら、アルコール依存症ではストレスケア・セルフケアの困難を抱えていることが多い。この点に着目し、当院では自律訓練法を依存症治療の中で取り入れており、その活用や課題について考察したため報告する。

依存症では、依存欲求の強まる4つの状況(頭文字を取ってHALTと略称される)として、空腹、怒り、孤独、疲労が挙げられ、こうした状況を避けるように指導することが一般的である。HALTに対する対処やセルフケアの手段としてマインドフルネスやヨガといった技法がアルコール依存症に対して広く用いられるようになっている。一方でマインドフルネスやヨガは指導が困難であったり、患者側の拒否が強かったりといった問題がある。このため、当院ではアルコール依存症入院患者へのセルフケア技法として自律訓練法を指導している。

自律訓練法の導入を提案する際に練習を拒否されることは少なく、多くの方が初回の練習指導から四肢の重感を感じることができることが多い。しかしながら、公式を覚えることが困難な患者も多く、第六公式まで入院中習得するに至らないことも多い。練習報告としては、眠くなって寝てしまったという報告がよく聞かれるが、リラクゼーションや依存欲求を回避する手段としてトレーニングを行っているため、眠ることは問題ないと伝えている。

一方で、自律訓練法を退院後活用していきたいという発言が患者から自発的に出ることは残念ながら少ない。入院中は依存欲求が軽減した状態にあり、退院後の依存欲求の活性化を予測することが困難であることや、退院後断酒をしたいという希望がないことも多く、リラクゼーションの必要性への自覚がないことが多い。とはいえ、外来でも引き続いて有効に自律訓練法を活用しつつ断酒を継続しているケースもある。

依存症における入院治療のゴールは病識の獲得と自助会参加への道筋を明確化することであるため、自律訓練法が依存症の回復過程を直接支援するに至ることは現実的ではない。 しかしながら、自律訓練法を活用しながら健康な生活を送っていくという間接的な支援は、 とかく依存物質に頼りがちな依存症患者において有益となる可能性がある。

日本自律訓練学会 第45回大会 プログラム・抄録集

発 行 日:2022年8月26日

発 行 者:日本自律訓練学会第45回大会

大 会 長:端詰 勝敬

大会事務局: 〒143-8541 東京都大田区大森西6-11-1

東邦大学医学部心身医学講座 内 日本自律訓練学会第45回大会事務局

TEL: 03-3762-4151

E-mail: 45jsoat@ml.toho-u.jp https://www.jsoat.jp/45th/

出版:株式会社セカンド

〒862-0950 熊本市中央区水前寺4-39-11 ヤマウチビル1F

 $\mathtt{TEL}: 096\text{--}382\text{--}7793 \quad \mathtt{FAX}: 096\text{--}386\text{--}2025$

https://secand.jp/

日本自律訓練学会第45回大会事務局

〒143-8541 東京都大田区大森西6-11-1 東邦大学医学部心身医学講座 内 TEL: 03-3762-4151

E-mail: 45jsoat@ml.toho-u.jp