

プログラム・発表抄録集

日本自律訓練学会 第34回大会

34th Japanese Society of Autogenic Therapy

大会テーマ: 癒しと自律訓練法

2011年 10月8日(土)~10日(月・祝)

国立国際医療研究センター



プログラム・発表抄録集

日本自律訓練学会 第34回大会

34th Japanese Society of Autogenic Therapy

大会テーマ：癒しと自律訓練法

2011年 10月8日(土)～10日(月・祝)

国立国際医療研究センター

日本自律訓練学会第34回大会抄録集

大会長挨拶

第34回大会長 石川 俊男 国立国際医療研究センター
国府台病院心療内科

東日本大震災から半年がたちましたが、未だに余震が続き放射能汚染も深刻で、被災地では瓦礫の山が残されたままのところも少なくなく、復旧・復興にはまだまだ道遠しといったところです。被災されました会員の皆様には改めてお見舞い申し上げます。

さて、日本自律訓練学会第34回大会を主催させていただき誠に光栄に思っております。しかしながら、このようなわが国の状況のなかで本学会がどのような形で被災された人々へ援助ができるのかは定かではありませんが、復旧・復興へむけた日々の生活に求められますのは、あきらめない気持ちもさることながら、一時の癒しではないでしょうか。

本大会のテーマは「癒しと自律訓練法」といたしました。そのときにはこのような大惨事は想定外でしたが、いまやこの時期にふさわしいテーマでもあるのかなと思っております。特別演奏として著名なバイオリニストである瀬崎明日香さんをお招きして、癒しを創出する芸術家が如何に集中力を高めて癒しを演出するのかなど、一見正反対に見える有り様のなぞを解き明かすことにより、癒しの持つ意味、もしくは受動的注意集中の意味をも明らかにできればと念じております。瀬崎さんにはお話だけではなく数曲の演奏もお願いしており、一流プロの技や音楽をもお楽しみいただき、少しでも癒しの時間を過ごしていただけたらと考えております。

他にも久保千春理事長の講演、「自律訓練法とEBM」とのテーマでの教育講演、シンポジウムは「自律訓練法の集団療法と個人療法の相違と適応について」をテーマに行われる予定にしております。一般演題も11題、ワークショップ型研究発表は4セッション8題集まり活発な議論をお願いしたいものです。さらに第3日目には学会主催講習会も行われ、盛りだくさんの内容で開催させていただきます。是非ご参加ください。

今回の会場は私どもが所属する国立国際医療研究センターの国際医療協力研修センターを使わせていただきました。ちょっと古めかしい施設ですが、漂流し続けてきた(?)国府台病院がようやくたどり着いたナショナルセンターでございます。今後も同センターで継続して心療内科を盛り上げていく所存でございますので、会員諸兄におかれましては何卒よろしく願いいたします。

最後になりましたが、多くの個人および団体より温かいご支援をいただきましたことを、心より感謝申し上げます。

会場へのアクセス

会 場：国立国際医療研究センター 国際医療協力研修センター4F・5F

所在地：〒162-8655 東京都新宿区戸山1-21-1

主要交通機関：

●新幹線「東京」駅から

JR「東京」駅から、中央線快速(オレンジ色電車)で「御茶ノ水」駅下車し、総武線各停(黄色電車)に乗り換えて「飯田橋」駅下車、都営大江戸線「飯田橋」駅から「都庁前〔折返〕」行で「若松河田」駅下車(この間約30分)、徒歩約10分

●羽田空港から

東京モノレール「羽田空港第1ビル」「同第2ビル」駅から「浜松町」駅行で「浜松町」駅下車し、JR京浜東北線「大宮」駅行または山手線「東京・上野方面」行に乗り換えて「御徒町(おかちまち)」駅下車、都営大江戸線「上野御徒町」駅から「飯田橋」駅経由(都庁前〔折返〕行)に乗り換え、「若松河田」駅下車(この間約60分)、徒歩約10分

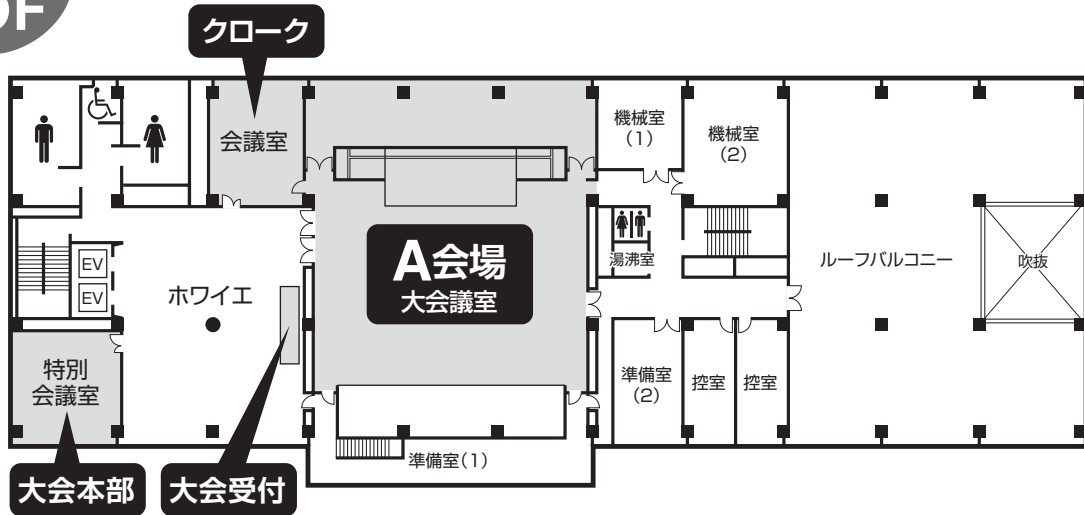
京浜急行(京急)「羽田空港国内線ターミナル」駅から空港線エアポート急行で都営浅草線乗り入れ「大門」駅下車し、都営大江戸線六本木経由「光が丘」行に乗り換えて「都庁前」駅下車、大江戸線飯田橋・両国方面「光が丘」行に乗り換え「若松河田」駅下車(この間約70分)、徒歩約10分

* 「若松河田」駅下車後、河田口出口をご利用ください。

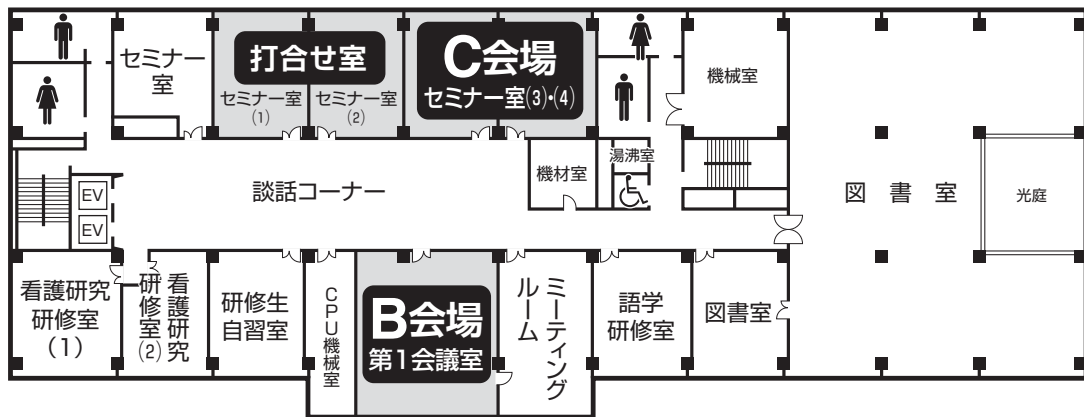


会場案内

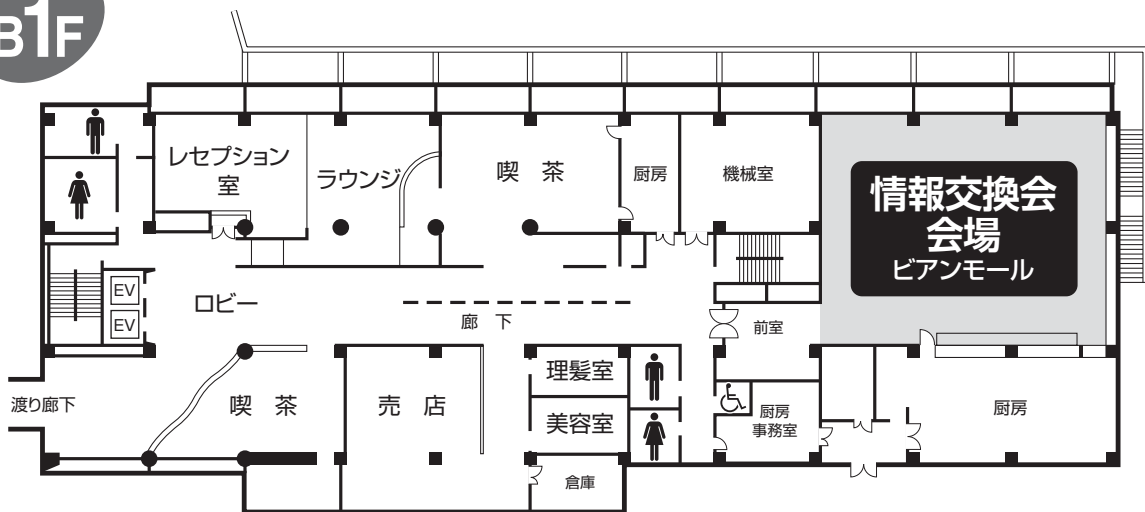
5F



4F



B1F



参加者へのご案内

●学術大会参加 受付

- 10月8日(土)、9日(日)の学術大会受付は、国際医療協力研修センター(以下、研修センター)5F ロビーにて行います。
- 10月8日(第1日目)は12時から、9日(第2日目)は8時45分から受付を開始します。
- 当日参加の方は受付にて参加費を添えてお申込みください。

●学会認定ワークショップ 受付

- 10月10日(月)の学会認定ワークショップは、研修センター4F C会場(セミナー室3・4)の会場前にて8時45分から受付いたします。
- 当日参加の方は受付にて参加費を添えてお申込みください。

●基礎講習会・アドバンスト研修会 受付

- 10月10日(月)の基礎講習会は研修センター5F ロビーにて、アドバンスト研修会は同4F B会場(第一会議室)の会場前にて受付いたします。
- 10月10日(第3日目)の基礎講習会は9時から、アドバンスト研修会は12時30分から受付を開始します。

●情報交換会

- 10月8日(土)18時から19時30分まで、研修センターB1F「ビアンモール」にて行います。
- 当日参加も可能となっておりますので、奮ってご参加ください。

●クローク

- 会期中、研修センター5Fにクロークをご用意しております。

[お取扱時間] 貴重品のお預かりはできませんので、ご注意ください。

10月8日(土) 12:00～17:45 まで

10月9日(日) 8:45～16:45 まで

10月10日(月) 8:45～16:45 まで

●お食事

- お食事は各自でお願いいたします。
- 研修センターB1Fに売店・喫茶・食堂があります。一部の店舗は日曜・祝日は休業しています。
- 会場ロビーなどでの飲食はご遠慮ください。

●その他

- 会場内での呼び出しはいたしていません。
- 会期中の会場内の個人的な録音・録画はご遠慮ください。
- 当センターではすべての場所において禁煙になっていますので、ご注意ください。
- お車での来場はご遠慮ください。

●諸費用

	会 員		非 会 員		学 生
	事前予約	当 日	事前予約	当 日	
学術大会	8,000円	9,000円	9,000円	10,000円	3,000円
情報交換会	3,000円	4,000円	3,000円	4,000円	3,000円
学会認定 WS	各2,000円	各3,000円	会員のみ	会員のみ	—
基礎講習会	10,000円	予約参加のみ	15,000円	予約参加のみ	—
指導資格取得者	5,000円	予約参加のみ	—	—	—
アドバンスト研修会	10,000円	予約参加のみ	—	—	—
指導資格取得者	5,000円	予約参加のみ	—	—	—

発表者へのご案内

●研究発表について

- 研究発表は、ポスター発表とワークショップ型研究発表の2つです。

〈ポスター発表について〉

- 会場は研修センター4F C会場(セミナー室3・4)になります。10月8日(土)12時30分から14時の間に所定の場所に貼り付けてください。ピンはこちらで準備いたします。
- 発表は10月9日(日)9時スタートです。
- 発表時間7分、質疑応答5分といたします。発表開始後、6分経過時に1鈴、7分経過時に2鈴、11分経過時に1鈴、12分経過時に2鈴を鳴らします。
- ポスターの撤去は、10月9日16時までをお願いいたします。16時以降ポスターが残っていた場合、大会事務局で撤去させていただきます。
- 優秀なポスター発表を「ポスター賞」として表彰いたします。表彰式は10月9日(日)12時からの総会で行いますので、ポスター発表をされた方は総会へご参加ください。

〈ワークショップ型研究発表について〉

- 発表時間は1グループ60分間です。座長(企画者)の進行のもと、発表と討論を行っていただきます。
- 発表時間前には必ず所定の会場で発表できる状態に準備願います。
- データのコピーおよびPC操作は各自でお願いいたします。

●使用機材について

- 発表に際して、PowerPoint2010をご利用いただけます。
- Windows を利用される方は、USB メモリーにてデータをお持ちください。
- 大会受付横のPCにて起動確認が可能です。
- 発表に際しては、セッションが始まる前までに各自で会場PCにコピーをお願いいたします。
- Mac をご使用の方は、各自で映像出力アダプターとPCをご持参ください。

●配布資料について

- 配布資料のある方は、各自でご用意ください。大会事務局では対応しかねますので、あらかじめご了解ください。
- 配布資料は、発表開始までに各会場の係員にお渡しください。
- 配布資料の事後回収を希望される方は、あらかじめお申し出ください。
- 配布資料が残った場合は必ず発表者が回収して、責任をもって処分してください。

●座長との打ち合わせ

- 大会期間中、研修センター4Fに打ち合わせスペースを用意しております。利用時間は、10月8日(土)12:30~17:30/10月9日(日)8:45~13:00です。打ち合わせにご利用ください。

大会日程

第1日目 10月8日(土)

	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00
A会場 5F 大会議室		10:00~11:30 各種委員会		12:00 受付開始	13:00~14:00 WS型 研究発表 1	14:10~15:00 理事長 講演	15:10~16:00 教育講演	16:10~17:30 特別演奏 & 対談		18:00~ 19:30 情報交換会 会場：地下1階食堂
B会場 4F 第一会議室		10:00~11:30 各種委員会		11:30~12:30 理事会	13:00~14:00 WS型 研究発表 2					
C会場 4F セミナー室 3・4					12:30~14:00 ポスター 貼り付け	14:00~17:30 ポスター閲覧				
クローク 5F 会議室				12:00~17:45						

第2日目 10月9日(日)

	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00
A会場 5F 大会議室	8:45 受付開始	9:00~10:00 WS型 研究発表 3	10:10~11:10 WS型 研究発表 4	12:00~13:00 総 会	13:20 ~14:10 大会長 講演	14:20~16:20 シンポジウム				
B会場 4F 第一会議室				11:20 ~12:00 評議 員会					16:30~17:50 相互研修会	
C会場 4F セミナー室 3・4		9:00~11:12 ポスター発表 1・2・3								
クローク 5F 会議室	8:45~16:45									

第3日目 10月10日(月・祝)

	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00
A会場 5F 大会議室	9:00 受付開始	9:30~16:30 第21回 学会認定自律訓練法基礎講習会								
B会場 4F 第一会議室				12:30 受付開始	13:00~16:20 第7回 アドバンス研修会					
C会場 4F セミナー室 3・4	8:45 受付開始	9:00~10:20 学会認定 ワークショップ 1	10:30~11:50 学会認定 ワークショップ 2							
クローク 5F 会議室	8:45~16:45									

プログラム

第1日目 10月8日(日)

ワークショップ型研究発表1 13:00～14:00

A会場(5F 大会議室)

WS1 コメディカルのための勉強会 —AT 施行中のトラブル対応などについて—

企画：川原 律子(日本大学医学部附属板橋病院心療内科)

WS1-1 自律訓練法の練習中に意識障害を起こした1例

○青木 絢子^{1,2)}、花岡 啓子²⁾

1)日本大学医学部附属板橋病院心療内科、2)吉祥寺通り花岡クリニック・PSR ストレス医学研究所

WS1-2 自律訓練法実施時にめまい、吐き気を訴えた外リンパ瘻の1例

○片岡ちなつ、田副 真美、神崎 晶、斉藤 秀行、小川 郁

慶應義塾大学病院耳鼻咽喉科

症例検討・医学的解説 芦原 睦(中部労災病院心療内科)

ワークショップ型研究発表2 13:00～14:00

B会場(4F 第一会議室)

WS2 リラクゼーション法としての AT (Autogenic Training) の活用 —導入時の工夫—

座長：坂入 洋右、中塚健太郎(筑波大学大学院人間総合科学研究科)

WS2-1 自律訓練法による心理状態の調整における消去動作の効果

○坂入 洋右、中塚健太郎、金 ウンビ

筑波大学大学院人間総合科学研究科

WS2-2 自律訓練法・リラクゼーション法・軽運動による心理生理状態の調整効果

○金 ウンビ¹⁾、中塚健太郎¹⁾、伊東 明宏¹⁾、元嶋菜美香¹⁾、山本 真義²⁾、坂入 洋右¹⁾

1)筑波大学大学院人間総合科学研究科、2)筑波大学体育専門学群

WS2-3 リラクゼーション法としての AT の活用 —第1空間感覚練習などを用いた工夫—

○佐瀬 竜一

大阪国際大学人間科学部人間健康科学科

指定討論 藤原 忠雄(兵庫教育大学)

理事長講演 14:10～15:00

A会場(5F 大会議室)

座長：村上 正人(日本大学医学部附属板橋病院心療内科)

九州大学心療内科における自律訓練法の歴史と現在

久保 千春(九州大学病院長)

教育講演 15:10～16:00

A会場(5F 大会議室)

座長：笠井 仁(静岡大学人文学部)

自律訓練法とEBM —自律訓練法って本当に効くの?—

坂野 雄二(北海道医療大学心理科学部)

特別演奏&対談 16:10～17:30

A会場(5F 大会議室)

癒しはどのようにして創出されるのか —バイオリンの音色を通して考える—

演奏：瀬崎明日香(バイオリニスト)

聴き手：志村 翠(株クオレ・シー・キューブ、かりベククリニック)

情報交換会 18:00～19:30

「ピアノモール」(B1F 食堂)

特別演奏 & 対談

癒しはどのようにして創出されるのか —バイオリンの音色を通して考える—

10月8日(土) 16:10～17:30

演奏：瀬崎明日香氏(バイオリニスト)

聴き手：志村 翠(㈱クオレ・シー・キューブ、かりベクリニック)



◆演奏プログラム(予定)

♪クライスラー：レチタティーヴォとスケルツォ

♪パガニーニ：カプリース第13番「悪魔の笑い」

♪イザイ：無伴奏ソナタ第5番「オーロラ」「ロシアの踊り」

♪バッハ：無伴奏パルティータ第2番より「シャコンヌ」

◆瀬崎 明日香氏 プロフィール

東京藝術大学附属音楽高等学校を経て、同大学を首席卒業。福島賞、NTT ドコモ賞受賞。安田生命クオリティオブライフ文化財団の奨学生、文化庁派遣芸術家在外研修員としてパリ国立高等音楽院大学院で研鑽を積む。これまでに富川歆、三上徹、田中千香士、景山誠治、堀正文、レジス・パスキエ、ジャン・ジャック・カントロフ、クリスティアン・イヴァルディ各氏に師事。

'93年宝塚ベガ音楽コンクール第1位及び特別賞、'95年日本音楽コンクール第1位、レウカディア賞、黒柳賞、鷺見賞受賞。レオポルド・モーツァルト国際コンクール第3位、'96年ヴィエニアフスキ国際コンクール第4位、千葉市文化功労賞受賞。'03年トリエステ国際室内楽コンクール最高位受賞、バルドヴィーノ賞受賞。ラヴェル賞。'05年フォーバルスカラシップ・ストラディヴァリウスコンクール優勝、1697年製“レインヴィル”を2年間貸与。'07年青山音楽財団よりバロックザール賞受賞。

これまでに都響、東響、日フィル、東京シティフィル、東フィル、セントラル愛知、大阪シンフォニカー、アンサンブル金沢、N響室内合奏団、ミュンヘン放送響、ポズナン響、パリ音楽院新管弦楽団、ブルターニュオケ等と共演。アメリカ、ヨーロッパ各地でコンサートを行う。

'05年末日本に帰国し、意欲的にソロ、室内楽、オーケストラとの共演等で活動を再開する。NHK-FM名曲リサイタル、FM軽井沢、FM川崎、千葉TV、TUF福島、NHK名古屋等に出演。スペシャルオリンピックスのコバケン(小林研一郎)とその仲間達オーケストラのコンサートミストレスを務めるなど、チャリティー、アウトリーチ等の活動も積極的に行う。

'11年3月パリでのプーランク国際週間に出演。千葉市文化振興評議員。ALM コジマ録音より「イザイ：無伴奏ヴァイオリンソナタ全曲」「サン＝サーンス：ヴァイオリン作品集」の2枚のCDをリリース。公式ホームページ <http://asukasezaki.com/>

大会長講演

理事長講演

教育講演

自律訓練法研究と臨床 ―国府台の取り組み―

石川 俊男

国立国際医療研究センター国府台病院心療内科

国府台病院心療内科は、昭和62年10月に九州大学心療内科の助教授であった吾郷晋浩が国立精神・神経センター精神保健研究所心身医学研究部部長(現吉備国際大学大学院教授)として千葉県市川市に赴任したことから始まる。翌年の昭和63年3、4月に永田頌史(現産業医大名誉教授)、石川俊男がそれぞれ、心身医学研究部の心身症研究室長、ストレス研究室長となり、国府台における心身医学研究の体制が整った。平成元年10月には石川が同上センター国府台病院に心身総合診療科(のちに心療内科)の初代医長として本格的に病院心療内科がスタートすることになった。当初より呼吸器、消化器心身症を中心に、摂食障害や慢性疼痛、アトピー性皮膚炎、高血圧、糖尿病などの心身症やパニック障害などの身体症状を伴う不安障害や気分障害、職場メンタルヘルス不全者などを診療対象として診療をおこなってきている。その後、幾多の変遷を経て、平成22年4月より独立行政法人国立国際医療研究センター国府台病院となったが、当初より九州大学心療内科の協力のもとにはあるが国府台病院心療内科は徐々に充実してきており、平成23年10月現在、常勤医師(レジデント含む)6名、非常勤医師8名(漢方外来含む)を中心に非常勤臨床心理士5名で25床を有する病棟診療を行っている。外来は4診察室、面接室2室を有しており、ほかに病棟面接室3室、集団療法室1室(病棟食堂利用)である。

治療に利用している心理(精神)療法は自律訓練法をはじめとして、支持的精神療法、認知行動療法(行動制限を用いることもある)、ユング派精神分析、芸術・作業療法(コラージュ、ウィンドウカラー、園芸など集団)、箱庭療法、心理教育、摂食障害教室「ひまわり」など多彩である。特に自律訓練法は前理事長の佐々木雄二先生の御協力での診療のスタート時より筑波大学文学部の心理系の先生方に非常勤できていただき、多大な協力を得て行われてきた。現在では、太田百合子、若林邦江など中堅の臨床心理士たちが積極的に個人療法として行ってきている。国府台では伝統的に個人療法で自律訓練法を利用してきたが、平成23年の4月より田村奈穂医師が新たに自律訓練法の集団療法をスタートさせ、治療法の広がりにもチャレンジしている。一方で、自律訓練法の臨床研究にも取り組んできており、原信一郎医師、太田百合子臨床心理士などが積極的に学会誌に原著論文などを発表してきた。1993年には第16回大会(吾郷晋浩会長)を主催させていただいている。国府台の自律訓練法は心理の先生を中心に多くの方々に協力していただいて発展してきており、当日はこれらの先生方への感謝の気持ちを込めて、さらに詳述していく。

九州大学心療内科における自律訓練法の歴史と現在

久保 千春

九州大学病院長

自律訓練法の発祥と日本への導入

自律訓練法はドイツの脳生理学者オスカー・フォクトの臨床的催眠研究に基づいている。シュルツによる技法の原型は1926年に発表した“autogene Organ bungen”である。その後基本的枠組みが確立し、1932年に自律訓練法として再体系化されたものが発表された。この年が自律訓練法の創始年とされている。日本で自律訓練法が初めて紹介されたのは1950年代に入ってからのこととなる。広く知られるようになったのは、1960年の第6回催眠研究会のシンポジウムに自律訓練法が取り上げられてからである。それと前後して成瀬悟策らの東京教育大グループによって基礎的、心理的研究が行われ、池見、佐々木らの九大グループによって、心身医学領域での臨床的応用と電気生理学的研究が平行して行われてきた。成瀬悟策によって「自律訓練法」という名称で紹介された。

1961年の催眠研究会は自律訓練法を中心に開かれるまでになってきた。

1969年にはLutheと池見との話し合いによって、九大心療内科にOskar Vogt Institute(自律訓練法国際センター)が開設されるに至った。これを機会に自律訓練法の国際版テキスト(米国Grune & Stratton出版)全6巻が誠信書房から翻訳出版され、我が国に定着し発展することになった。

日本自律訓練学会の歴史

自律訓練学会は、1978年設立され、初代理事長は当時九大心療内科の池見酉次郎教授であった。1991年、第2代理事長に九州大学心療内科出身の筑波大学の佐々木雄二教授がなり、2009年から私が第3代理事長に就任いたしました。自律訓練学会は、33年の歴史があり、その間、学会認定自律訓練法指導資格制度が発足したり、JMI記念賞、池見研究奨励賞、独創研究内山記念賞が創設されている。また、機関誌「自律訓練研究」が、年間2号発行され、学会員は1,200名余りである。

九大心療内科での自律訓練

私が九州大学病院心療内科に入局したのは1973年(昭和48年)で、その時の心療内科は池見酉次郎教授であった。心療内科の治療法の3本柱として、自律訓練法、行動療法、交流分析があり、入院患者さん全員に、午前・午後の2回15分間、自律訓練法の時間として放送され、入院患者さん全員がベッド上安静にして自律訓練法が行われていた。また、入局者には、外来患者さん達に自律訓練法を松原秀樹臨床心理士たちがされていたのを一緒に行った。また夏休みには、研修医のトレーニングとして、毎日自律訓練法の記録日誌をつけることが義務づけられた。

1993年私が九州大学心療内科教授に就任当時、自律訓練法は入院や外来の患者さんに適応されていたが、入院患者さんへの自律訓練法の時間はなくなり、集団自律訓練法を毎週定期的にされており、現在まで引き継がれている。九大心療内科では臨床心理班があり、臨床心理士の人たちを中心に、自律訓練法が患者さんの治療や学生の教育に使用されている。

研究では、症例報告、自律訓練法が及ぼす生理心理的影響に関する研究、などが続けられている。1999年10月に第22回日本自律訓練学会を私が会長で主催した。会長講演として、「精神・神経・内分泌・免疫と自律訓練法」と題して、講演した。外国からWallnöfer教授に特別講演をしていただいた。

九州大学心療内科におけるこれまでの学会発表や論文について、まとめて紹介をする。

自律訓練法と EBM —自律訓練法って本当に効くの?—

坂野 雄二

北海道医療大学心理科学部

自律訓練法が我が国に紹介されてから既に半世紀以上が経過した。この間、自律訓練法標準練習を中心とし、多様な練習法を含む包括的な自律療法は、医療現場のみならず、臨床心理学領域、カウンセリング、地域精神保健、産業精神保健、教育、福祉等の場面に広く導入され、その「有効性」が指摘されるようになった。また、メンタルヘルスの維持増進に向けて簡便に役に立つ方法として自律訓練法が推奨されることもしばしばである。

本学会においても毎年多くの研究と実践の成果が報告されてきた。しかしながら、その多くは、結論として自律訓練法の有効性を主張するものであり、有効性を認めることができなかつたとする研究は多くはない。また、ネガティブな結果が得られたために発表されなかつた、いわゆる「お蔵入り研究」がどのくらい存在しているかは定かではない。

自律訓練法はいったい何に対してどのように有効なのだろうか。本講では、これまで本学会で発表されてきた研究を展望する中から、

- ①自律訓練法は「十分に確立された治療法」および「おそらく効果がある治療法」の条件を満たしているか、
- ②自律訓練法の効果に影響する mediator をどう検討するか、
- ③自律訓練法の効果に影響する妨害要因をどう検討するか、
- ④本学会内で現在進行している適用と禁忌の再検討をどのようにすると一層進めることができるか、

という点に焦点を当て、本学会における自律訓練法の有効性の検証に関する議論、および、自律訓練法を効果がある治療法として確立するために学会として必要な作業課題に関する議論を賦活するための問題提起を行いたい。

シンポジウム

S-1

集団自律訓練法の効力と限界

富岡 光直

九州大学病院心療内科

【はじめに】自律訓練法(AT)は、手続きの比較的明確な心理療法である。公式を順に進めていくことで、治療が進行していると見なすことが出来る。そのため集団形式で治療が行われることも多い。プログラムの最後まで参加した場合には、短期間で多くの公式をマスターすることが出来る。そのためいかにドロップアウトという結果にならないように、集団を運営していくかが重要である。

【九州大学病院心療内科での集団 AT】指導は臨床心理士が行っている。主治医からの依頼により1度個人面接(事前面接)を行う。ここでは患者の主訴、全般的体調(疲労度、ADLなど)、症状の種類、強さ、1日の生活パターン、家族関係などを評価する。8週間の全てのプログラムに参加が見込めない場合には、参加の延期を提案する。ATの概要を説明し、目標設定を行う。

プログラムは週に1回で8週間行う。1週目：背景・重感練習。2週目：温感練習。3週目：重温感練習のまとめ。4週目：心臓調整練習。5週目：呼吸調整練習。6週目：腹部温感練習。7週目：額部涼感練習。8週目：まとめ。

各回の終了後に、感想を書いてもらう。ここには集団の場では言えなかった感想や質問が記入されることがあるので、次回の指導の参考にしている。

治療効果は、抑うつ尺度(CES-D)と不安尺度(STAI)のほか、自覚的症状改善度・自己効力感の変化などにより評価している。

【集団 AT の効力と限界】集団指導では、患者同士の明らかなあるいは潜在的コミュニケーションが存在する。一人の患者の疑問に対し、別の患者がアドバイスをするという直接的なコミュニケーションや、患者-指導者間のやり取りが別の患者の参考になる場合など様々な可能性がある。指導者から患者への指導がベースであるが、訓練上の困難な場面を乗り越えるのに、一人の患者の体験談は別の患者に勇気や可能性を与える。

1度に複数の患者に対して指導が行えるので、時間的制約のある状況では非常に経済的である。ただし、きめ細やかな対応が困難となる。セッション間に起こる出来事を充分把握するのが困難なため、体調や気分の変化に的確に対応出来ないことがある。そのため生活上のストレスに影響を受けやすい人が、ストレスフルな生活を送っている場合には、集団での対応は難しい。特に家族のサポートが得られない患者では、ATをセルフコントロールの方法として習得を目指すことが困難で、なぜ訓練が出来ないかの説明に終始してしまうことを経験する。

S-2

当科における集団自律訓練法について

— 最近5年間の229例の検討 —

○松田 史帆、芦原 睦、小林 志保、阿部 桂大、押領司志織
石田 陽子、山田恵美子、木附 康、天野 雄一

中部労災病院 MHC 心療内科

【目的】 当科の集団自律訓練法(以下、集団 AT)の概略を述べ、最近5年間の229例を検討した。過去に報告した1256例と同様に、自覚症状の有無や向精神薬内服の有無から検討し、集団 AT の効果を把握した。集団療法としての臨床的効果の再現性を検討することを目的とした。

【対象と方法】 対象は2006年4月から2011年7月までの間に、当科の集団 AT に導入された229例である。方法として、疾患の内訳を検討し、全例を心身症圏、神経症圏、うつ病圏、その他に分類した。自覚症状の有無と向精神薬の離脱という観点から、「著効」、「有効」、「やや有効」、「不変」、「悪化」、「脱落」の6群に分け、集団 AT の効果判定を実施した。また、疾患圏や疾患ごとに分類し効果判定を行った。集団 AT が有効であった症例の実際についても検討した。

【結果】 導入疾患の割合は心身症圏が21.4%、神経症圏が46.7%、うつ病圏が24.0%、その他が7.9%であった。当科の過去のデータ(n = 1256)と比較すると、心身症圏が減少し、神経症圏、うつ病圏が増加した。疾患の内訳は、神経症圏である全般性不安障害が18.8%と最も多く、次いでうつ病17.5%、パニック障害が10.0%であり、身体表現性障害が6.6%、線維筋痛症が4.8%、過敏性腸症候群は4.4%であった。集団 AT 全体の効果判定において、「著効」18.3%、「有効」6.6%、「やや有効」50.2%で、「やや有効」以上の有効率は75.1%であった。当科における過去の有効率は72.1%であった。疾患圏別の効果において、心身症圏では、過敏性腸症候群、緊張型頭痛で80%以上の有効率が認められた。神経症圏での有効率は、全般性不安障害で81.0%、パニック障害で75.0%であった。うつ病圏での有効率はうつ病で77.5%、仮面うつ病で80.0%であった。

【考察】 疾患圏の分布や疾患名は変化したものの、全体の有効率に変化は見られず臨床効果に再現性があると考えられた。具体的には神経症や自律神経失調症と呼ばれていた病態は身体表現性障害へ移行する傾向が認められ、また慢性疼痛である線維筋痛症が増加していた。そのため、今後、新しい疾病分類や概念に基づき、疾患圏分類の再検討が必要となることが示唆された。

一般演題

ワークショップ型研究発表

ポスター発表

日本自律訓練学会大会

	開催年月日		開催地	大会長
創立総会	1978(昭和53年)	5月28日	東京	池見西次郎 教授
第1回大会	1978(昭和53年)	12月3日	福岡	池見西次郎 教授
第2回大会	1979(昭和54年)	10月27日	東京	内田 安信 教授
第3回大会	1980(昭和55年)	6月1日	京都	斎藤 稔正 教授
第4回大会	1981(昭和56年)	11月15日	東京	桂 戴作 教授
第5回大会	1982(昭和57年)	10月10日	広島	石津 宏 教授
第6回大会	1983(昭和58年)	11月6日	東京	筒井 末春 教授
第7回大会	1984(昭和59年)	10月6日	神戸	松永 一郎 教授
第8回大会	1985(昭和60年)	10月19日	筑波	佐々木雄二 教授
第9回大会	1986(昭和61年)	9月6日	弘前	川上 澄 教授
第10回大会	1987(昭和62年)	11月7日	東京	末松 弘行 教授
第11回大会	1988(昭和63年)	11月19日	福岡	中川 哲也 教授
第12回大会	1989(平成元年)	11月25～26日	広島	松原 秀樹 教授
第13回大会	1990(平成2年)	11月3～4日	東京	菊池 長徳 教授
第14回大会	1991(平成3年)	10月19日	旭川	並木 正義 教授
第15回大会	1992(平成4年)	9月21～22日	沖縄	石津 宏 教授
第16回大会	1993(平成5年)	10月30～31日	東京	吾郷 晋浩 部長
第17回大会	1994(平成6年)	11月5～6日	東京	久保田浩也 代表
第18回大会	1995(平成7年)	10月20～21日	弘前	佐々木大輔 教授
第19回大会	1996(平成8年)	11月15～16日	福岡	永田 頌史 教授
第20回大会	1997(平成9年)	9月11～12日	東京	坂野 雄二 教授
第21回大会	1998(平成10年)	11月11～12日	神奈川	中島 節夫 助教授
第22回大会	1999(平成11年)	10月28～29日	福岡	久保 千春 教授
第23回大会	2000(平成12年)	11月4～5日	神奈川	山本 晴義 部長
第24回大会	2001(平成13年)	11月29～30日	東京	久保木富房 教授
第25回大会	2002(平成14年)	10月13～14日	岡山	松岡 洋一 教授
第26回大会	2003(平成15年)	10月17～18日	東京	村上 正人 科長
第27回大会	2004(平成16年)	10月10～11日	徳島	斎藤 通明 教授
第28回大会	2005(平成17年)	10月14～15日	名古屋	芦原 睦 部長
第29回大会	2006(平成18年)	8月29日	東京	小池 一喜 助教授
第30回大会	2007(平成19年)	9月22～24日	東京	坪井 康次 教授
第31回大会	2008(平成20年)	9月26～28日	大阪	池見 陽 教授
第32回大会	2009(平成21年)	6月19～21日	東京	西田 紘一 准教授
第33回大会	2010(平成22年)	10月14～17日	静岡	笠井 仁 教授
第34回大会	2011(平成23年)	10月8～10日	東京	石川 俊男 部長

初代理事長 池見西次郎先生／第二代理事長 佐々木雄二先生／理事長 久保千春先生

ご協賛一覧

味の素製薬株式会社

MSD 株式会社

グラクソ・スミスクライン株式会社

大日本住友製薬株式会社

武田薬品工業株式会社

株式会社ツムラ

日本イーライリリー株式会社

株式会社マイライフ社

Meiji Seika ファルマ株式会社

(五十音順・敬称略)

本大会を開催するにあたり、上記のご協賛をいただきました。
皆様のご厚意に深謝申し上げます。

日本自律訓練学会第34回大会

大会長 石川 俊男

日本自律訓練学会第34回大会準備委員会

大会長 石川 俊男

事務局長 若林 邦江

プログラム委員 芦原 睦 江花 昭一
川原 律子 坂入 洋右
坂野 雄二 志村 翠
杉江 征 富岡 光直

実行委員 太田百合子 荻部 正巳
田村 奈穂 富田 吉敏
本間 洋州 吉田 庸子
米本 睦美

日本自律訓練学会第34回大会
プログラム・発表抄録集

発行日：平成23年9月30日

発行者：日本自律訓練学会第34回大会準備委員会
大会長 石川 俊男

出版： (株)セカンド 学術集会専門出版社
株式会社セカンド
〒862-0950 熊本市水前寺4-39-11 ヤマウチビル1F
TEL:096-382-7793 FAX:096-386-2025

JSAT 34

*34th Japanese Society of
Autogenic Therapy*