

# 日本自律訓練学会 第36回大会

36th Japanese Society of Autogenic Therapy

プログラム・発表抄録集

大会テーマ：**治療としての自律訓練法**  
～ナラティブとエビデンス

会期◆2013年**10月5日**☎・**6日**☎

会場◆**神奈川大学横浜キャンパス**

会長◆**江花 昭一** 神奈川大学保健管理センター長

# 日本自律訓練学会第36回大会抄録集

## 大会長挨拶

日本自律訓練学会 第36回大会

会長 江花 昭一

神奈川大学保健管理センター長

このたび、日本自律訓練学会第36回大会を開催させていただくことになり、たいへん  
光栄に存じます。

自律訓練法は、教育、スポーツや産業の現場のほか、心理療法や医療の一環に導入され  
ています。私たちも心身医療や精神医療において自律訓練法を用いていますが、そのとき、  
治療技法としてのエビデンス(根拠)はどうか、またどのように説明されて(語られ  
て)治療に導入されるのがより効果的なのか、などの点に注目しています。

本大会では、このような論点を皆さまと一緒に検討したいと考え、テーマを『治療と  
しての自律訓練法～ナラティブとエビデンス』にいたしました。また、会長挨拶・講演  
『自律訓練法はどのように語られてきたか』、シンポジウム『自律訓練法のエビデンス』、  
パネルディスカッション『自律訓練法をどう説明しどう行うか～私の極意～』も、その  
テーマに沿わせていただきました。

特別講演には『相棒』鑑識米沢守役で有名な六角精児氏をお招きし、『演技者としての  
緊張とリラックス』について語っていただくことにいたしました。「舞台稽古」は訓練や  
練習の要素を含みますが、それは自律訓練法と一脈通ずるところがあると思います。この  
点についても触れていただくことができると考えています。

また今年も、日本生産性本部の飯田進一郎氏による『日本自律訓練学会と JMI 記念賞』  
の講演もごさいます。夜の情報交換会(懇親会)では、IKE(アイク)池田氏と押川聖子氏  
による生演奏をお楽しみいただけることと思います。

2日目には、学会主催講習会、ワークショップを行います。芦原睦先生による教育セミ  
ナーも企画しております。ぜひご参加ください。

最後になりましたが、多くの方々、および団体から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。



# 会場案内

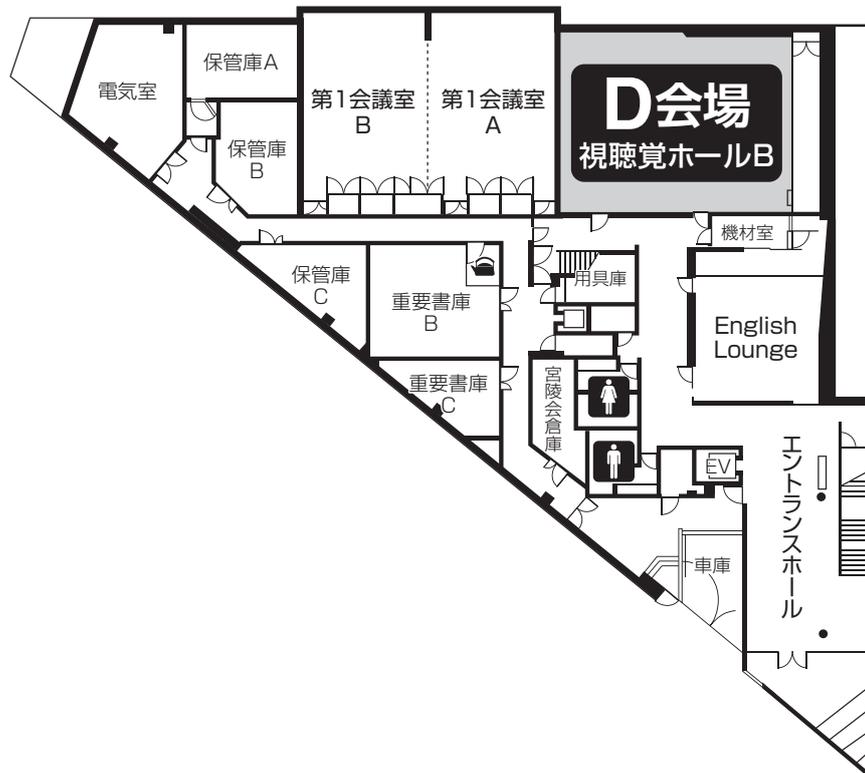
16号館

2F



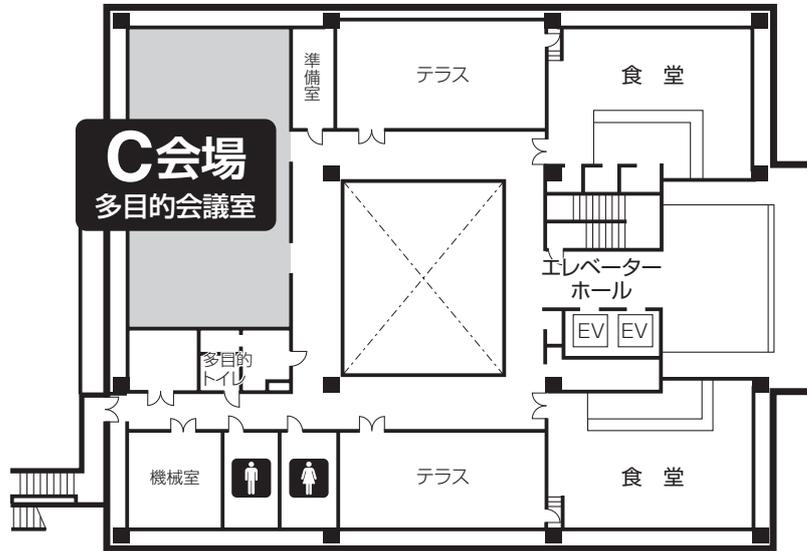
16号館

B1F



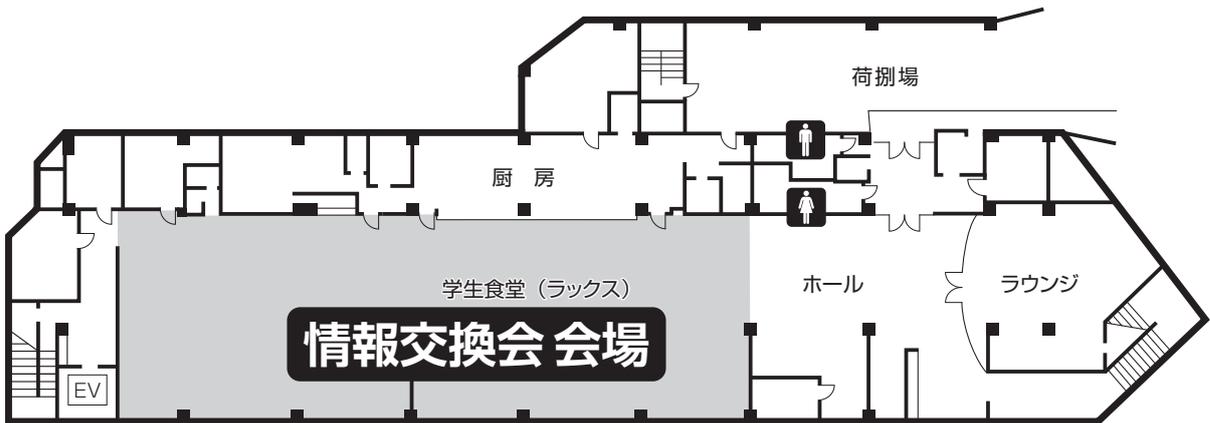
1号館

8F



19号館

B1F



## 参加者へのご案内

### ●学術大会参加 受付

10月5日(土)の学術大会参加受付は、神奈川大学16号館 ホワイエ階下にて行います。

朝8時45分より受付を開始します。

当日参加も受け付けております。

### ●有資格者相互研修会

10月5日(土)17時より、C会場(1号館 8F 804号会議室)で行います。有資格者の方はご参集ください。

### ●情報交換会

10月5日(土)18時より、19号館地下 ラックスにて行います。

受付は17時45分より、会場内にて行います。

当日参加も受け付けております。

### ●基礎講習会、学会認定ワークショップ、アドバンス研修会 受付

いずれも事前受付です。

空席があるときには当日開始前に受付を行います。

基礎講習会は10月6日(日)8時50分より、D会場(16号館 視聴覚ホールB)前で受付を開始します。

学会認定ワークショップは10月6日(日)8時50分より、C会場(1号館 8F 804号会議室)前で受付を開始します。

アドバンス研修会は、10月6日(日)13時よりC会場(1号館 8F 804号会議室)前で受付を開始します。

### ●クローク

当日クロークは設けておりません。

### ●お食事

10月5日(土)昼は、大学生協食堂(カルフル)が開いております。ご利用ください。

また、21号館にはマクドナルド神奈川大学店がございます。

10月6日(日)研修セミナー参加者には、お弁当(崎陽軒)が配布されます。

## ●その他

会場内での呼び出しはいたしません。

会場内での個人的な録画、録音はご遠慮ください。

学内は禁煙になっておりますので、ご注意ください。

お車でのご来場はご遠慮ください。

## ●参加費

	会 員	非会員	学 生
大 会	8,000円	9,000円	3,000円
情報交換会	4,000円	4,000円	4,000円
学会認定ワークショップ	4,000円	会員のみ	—
基礎講習会	10,000円	15,000円	—
基礎講習会(資格取得者)	5,000円	—	—
アドバンス研修会	10,000円	—	—
アドバンス研修会(資格取得者)	5,000円	—	—

## 発表者へのご案内

### ●一般演題発表について

ポスター発表のみとなります。

会場はB会場(16号館ホワイエ)になります。

横850mm×縦1,750mmで掲示できるパネルをご用意いたします。10月5日(土)11時から15時のあいだに、ポスターを所定の場所に貼り付けてください。ピンは当方で用意いたします。

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5日(土)18時までにお願ひします。その後に残っているポスターは、大会事務局で撤去いたします。

配布資料は、事務局では対応しておりません。

### ●シンポジウム、パネルディスカッションについて

発表に際して、PowerPoint2010をご用意しています。

あらかじめ、データファイルをご送付ください。動作確認を行います。

念のため、当日USBメモリーにてデータをお持ちください。

Macをご使用の方は、映像出力アダプターとPCをご持参ください。

A会場の裏の控室にて、シンポジウム、ワークショップの打ち合わせを行います。

シンポジウム座長、シンポジストの方は10月5日(土)9時20分に、パネルディスカッション座長、パネリストの方は10月6日(日)14時にご参集ください。打ち合わせ会場ではPCの用意はありません。

## 演技者としての緊張とリラックス

六角 精児 氏

俳 優



六角 精児 氏

1982年、劇団善人会議(現・扉座)の旗揚げメンバー。  
舞台をはじめTV・映画などで活躍中。

代表作に映画『相棒シリーズ 鑑識・米沢守の事件簿』  
『十三人の刺客』、テレビ『カーネーション』(NHK)  
『TAKE FIVE』(TBS)『真夜中のパン屋さん』(NHK)  
などがある。

著書に、週刊現代に連載中のエッセイをまとめた『三  
角でもなく四角でもなく六角精児』がある。

## 情報交換会

10月5日(土) 18:00～20:00  
(17:45受付開始)

会場：19号館地下ラックス

演 奏：IKE & Seiko



### ◆ IKE(アイク)池田 プロフィール

南米音楽をベースに、ボサノバ、ジャズ、ラテンなど幅広くこなし、ライブイベント、レコーディング、ラジオパーソナリティなどで活躍中。1997年アイルトン・セナの追悼イベントの音楽監督。アレンジャー・プロデューサーとしても、1996年アルバム「ば・ら・あ・ど」、2007年「瀬戸口かほる作品集・願い」（押川聖子も4曲歌唱参加しています）。



### ◆ 押川 聖子 プロフィール

ジャズ&ボサノバシンガーとして、ライブイベント、レコーディング、ラジオパーソナリティなどで活躍中。2013年10月にファーストアルバム「A CHILD IS BORN」（税込2,800円）発売。当日会場にて先行発売いたします。スタンダードナンバーの数々を、斬新なアレンジと透明感あふれるボーカルの絶妙なコラボレーション！ぜひ聴いてください！

### IKE & Seiko の活動

新堀芸術院ライブ館地下、藤沢「プレリユード」毎月出演。

次回は10/12(土) 18:00～

銀座ダイニングバー「MUGEN」毎月出演。

次回は11/5(火) 19:30～

かわさき FM(79.1MHZ) 毎週木曜 15:30～15:45

「ときめきジュークボックス・アイク & Seiko コーナー」放送中。

# 大会日程

## 1日目 (10月5日 土)

		9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00
A会場 16号館 セレスト ホール	8:45 受付開始	9:20 ~9:50 大会長挨拶・講演	9:50~11:20 シンポジウム		11:20 ~12:10 特別講演 六角精児氏		13:10~14:20 総会・表彰式・JMI講演	14:30~16:00 パネルディスカッション		
					11:00~12:10 ポスター貼り付け	12:10~16:00 ポスター閲覧			16:10~17:30 一般発表	
B会場 16号館 ホワイエ										
C会場 1号館 8F 804号 会議室					12:10 ~13:10 評議員会					17:00~ 有資格者相互研修会

18:00~20:00

情報交換会 (17:45~ 受付開始) 会場: 19号館地下 ラックス

## 2日目 (10月6日 日)

		9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00
C会場 1号館 8F 804号 会議室	8:50 受付開始	9:20~12:10 学会認定ワークショップ					13:30~16:10 アドバンス研修会			
D会場 16号館 視聴覚 ホールB	8:50 受付開始	9:20~12:20 基礎講習会			12:20 ~13:20 教育 セミナー	13:20~16:10 基礎講習会				

# プログラム

第1日目 10月5日(土)

受付開始 8:45

---

会長挨拶・講演 9:20～9:50

A会場(16号館 セレストホール)

司会：久保 千春(九州大学病院長)

## 自律訓練法はどのように語られてきたか ～そのナラティブとエビデンス～

江花 昭一(神奈川大学保健管理センター)

シンポジウム 9:50～11:20

A会場(16号館 セレストホール)

司会：石川 俊男(国立国際医療センター国府台病院心療内科)  
杉江 征(筑波大学大学院人間総合科学研究科)

## 自律訓練法のエビデンス

### S-1 治療効果のエビデンスの考え方

○古川 洋和

鳴門大学大学院臨床心理士養成コース

### S-2 過敏性腸症候群に対する自律訓練法のエビデンス

○篠崎 雅江<sup>1,5)</sup>、金澤 素<sup>1,2)</sup>、鹿野 理子<sup>1)</sup>、遠藤 由香<sup>2)</sup>、中谷 直樹<sup>3)</sup>、  
本郷 道夫<sup>4)</sup>、福土 審<sup>1,2)</sup>

1) 東北大学大学院医学系研究科 行動医学、2) 東北大学病院 心療内科、  
3) 東北メディカルメガバンク機構、4) 公立黒川病院、5) 新潟リハビリテーション大学

### S-3 心療内科臨床における自律訓練の効果

○若林 邦江、太田 百合子、田村 奈穂、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

特別講演 11:20～12:10

A会場(16号館 セレストホール)

司会：江花 昭一(神奈川大学保健管理センター)

## 演技者としての緊張とリラックス

六角 精児 氏(俳優)

評議員会 12:10～13:10

C会場(1号館 8F 804会議室)

会員総会・表彰式 13:10～14:00

A会場(16号館 セレストホール)

JMI 講演 14:00～14:20

A会場(16号館 セレストホール)

司会：久保 千春(九州大学病院長)

## 日本自律訓練学会と JMI 記念賞

飯田 進一郎(日本生産性本部ヘルスケアマネジメントセンター)

パネルディスカッション 14:30～16:00

A会場(16号館 セレストホール)

座長：千葉 太郎(盛岡友愛病院心療内科)

松岡 素子(山陽学園短期大学)

## 自律訓練法をどう説明しどう行うか ～私の極意～

### PD-1 目的に応じた自律訓練法の説明と安全な導入のポイント

○坂入 洋右

筑波大学大学院人間総合科学研究科

### PD-2 自律訓練法習得による患者の Benefit を予測し、指導する

○富岡 光直

九州大学大学院医学研究院心身医学

### PD-3 口腔に愁訴を持つ患者さんに対する工夫

○小池 一喜

日本大学歯学部附属歯科病院心療歯科／日本大学歯学部口腔診断科

特別発言 芦原 睦 中部労災病院 心療内科

# プログラム

第2日目 10月6日回

基礎講習会 8:50～16:10

D会場(16号館 視聴覚ホールB)

日本自律訓練学会主催

## 「第23回学会認定自律訓練法基礎講習会」

- 8:50～ 受付開始
- 9:20～9:25 講習会趣旨説明  
講師：松岡 洋一(教育研修委員長/岡山大学学生支援センター)
- 9:25～10:40 自律訓練法の概要・歴史  
講師：笠井 仁(静岡大学人文学部)
- 10:50～12:20 自律訓練法標準練習(1)  
講師：村上 正人(日本大学医学部附属板橋病院心療内科)  
佐藤 安子(京都文京大学臨床心理学部)  
松岡 素子(山陽学園短期大学)  
小池 一喜(日本大学歯学部附属歯科病院心療歯科/日本大学歯学部口腔診断科)
- 13:20～15:20 自律訓練法標準練習(2)  
講師：村上 正人(日本大学医学部附属板橋病院心療内科)  
佐藤 安子(京都文京大学臨床心理学部)  
松岡 素子(山陽学園短期大学)  
小池 一喜(日本大学歯学部附属歯科病院心療歯科/日本大学歯学部口腔診断科)
- 15:30～15:50 自律訓練法の指導と倫理  
講師：松岡 洋一(教育研修委員長/岡山大学学生支援センター)
- 15:50～16:10 質疑応答：講師全員
- 16:10～ 修了証授与(非会員は参加証授与)

## 自律訓練法はどのように語られてきたか ～そのナラティブとエビデンス～

江花 昭一

神奈川大学保健管理センター

自律訓練法は、ドイツの神経内科医シュルツ (Schultz) が創案した心身の自己調整ないし自己治療法である。

幼少時から気管支喘息で苦しんでいたシュルツは、医学生のと看から催眠の研究に携わり、自分でもそれを行い、結局喘息を克服したという。そのとき彼は、「催眠下の人の多くが感じている感覚(安定感や腕や脚の重温感など)を思い浮かべ実感することで、(症状改善の暗示がなくても有効な)催眠と同じ状態をつくることができる」すなわち「感情を鎮めると同時に身体面でも治療効果がある」と考え、この試みを「自律訓練法」と名づけた。これが、シュルツが語る自律訓練法のナラティブ(語り)である。ちなみにシュルツは、基礎的な訓練段階(基本段階)の上に、イメージ課題を設定し、総合的な心理療法としての体系化を図っている。

一方、ドイツ生まれでカナダに渡ったルーテ (Luthe) は、精神的エネルギーの解放を意図した「自律性中和法」、左右の脳半球機能の統合を図る「空間感覚練習」などを加え、自律療法として体系化した。すなわちルーテは、自律訓練法に対し、「脳の機能を調整し、精神的なエネルギーの停滞を解放する」という語りを採用している、ということになる。

現在心身医療の現場では、患者に対し、シュルツ以来の「基本段階」の訓練が広く行われている。これは、行動療法、交流分析とともに「心療内科医が心得ておくべき心理療法の3本柱のひとつ」とされる。

しかし自律訓練法は、医療における一般的な治療法とは異なり、患者に継続的で主体的な努力を要請するものである。文字通り「自律的な」「訓練」が必要なのである。もしそうであるなら、自律訓練法を提案するにあたっては、それぞれの患者に対してどのように紹介し、どのように説明するのか、すなわちどのような語りを採用するのか、がもっとも肝心な点になる。

しかも医学領域では、近年エビデンスに基づいた治療の重要性が強調されている。これも一種のナラティブではあるが、「介入としての治療法は対象に対しどれだけの効果をもたらすか」が明らかにされていなければならない、ということである。最近では、「一人に対しある有害なイベントが起らないようにするためにはいったい何人に治療を行えばいいのか」という「治療必要数」に関心が集まっている。自律訓練法にもこのようなレベルのエビデンスが必要とされる時代である、といえるだろう。

## B-6

## 自律訓練法の練習記録および 来談者の日誌の解析による練習過程の検討 —学生相談の1例—

○細谷 紀江

学習院大学 学生センター 学生相談室

【目的】自律訓練法の練習記録等は、指導者・練習者各々によるモニタリングおよび両者のコミュニケーションツールとして重要である。今回問題解決をみた1例の練習記録や日誌の自由記述を統計的手法により解析し、後方視的に検討を行う。

【事例の概要(報告の同意を得た)】X大学2年生・女子。「アルバイトで顧客との関係で失敗した時、人前で叱責を受け笑われる経験をして以来、動悸・震え等が出現し人前での行為が怖い」。操作的診断は社交不安障害。クライアント(以下CI)の経験や回避行動が自律神経症状と不安場面の条件付けを形成していると推察され、自律訓練法(以下AT)の習得により現実場面での身体反応に処することができ、人前でのパフォーマンスを回避せずに行えるようになることを目標とした。四肢重温感練習公式を段階的に導入し、自己練習記録・自由記述式日記を課した。ATの習得にしたがい、不安緊張度の軽減および対人場面への積極性が認められた。練習期間は計16週。

【方法】自己練習記録、それに対するカウンセラーのコメント、CIの日誌の記載内容をテキストマイニングにより解析した。練習期間をⅢ期に分け比較した。テキストマイニングはTEXTORVAを用い品詞・動詞の出現頻度、数量化Ⅲ類により共起状態のポジショニングマップを作成し、各期について検討した。

## 【結果】

- ①自己練習記録：訓練期別の品詞数はⅠ期>Ⅱ期>Ⅲ期であった。出現回数が多い品詞は「感じ」「腕」「両脚」「気」「周囲」で、出現頻度は「感じ」および「腕」はⅠ期>Ⅱ期>Ⅲ期であったが「周囲」はⅠ期<Ⅱ期<Ⅲ期であった。動詞は、練習公式による心身の変化や自律性解放現象を示すものが多かった。ポジショニングマップではⅠ期とⅡ期はそれぞれまとまったクラスターを呈したが、Ⅲ期はまとまりが少なかった。
- ②カウンセラーのコメント：「調子」「場面」の出現頻度が高く、ポジショニングマップは①と類似のクラスターを呈した。
- ③日誌：「バイト」「塾」「語学」「先生」等の他、ATと関連があると思われる「感じ」「自分」「気持」「動悸」「精神」などが出現した。ポジショニングマップはⅠ期のクラスターはまとまっていたが、Ⅱ、Ⅲ期はまとまりが少なかった。また各期の重複も少なかった。

【考察】自己練習記録の記載内容のテキストマイニングから、Ⅰ期からⅢ期になるに従い記載量が減少するが、内容は多様性を示す傾向にあった。日誌はⅠ期ではアルバイト関連の記載が多いが、Ⅲ期はAT関連が主であった。テキストマイニングによるAT練習記録等の解析はATの習得度とそれに伴う現実場面での不安緊張度の軽減といった相談内容の解決の過程を提示すると推察された。

日本自律訓練学会第36回大会  
プログラム・発表抄録集

---

発行日：平成25年9月6日

発行者：日本自律訓練学会第36回大会準備委員会  
大会長 江花 昭一

出版：(株)セカンド  
 学会サポート 学術集会専門出版社  
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  
TEL：096-382-7793 FAX：096-386-2025