

The 43rd Meeting of Japanese Society of Autogenic Therapy



日本自律訓練学会 第43回大会

プログラム・抄録集

大会長 **河合 啓介**
国立国際医療研究センター国府台病院心療内科

会期 **2020年10月2日金・3日土**

会場 **Web会場本部**
国立国際医療研究センター国府台病院

●後援：市川市医師会、市川市歯科医師会、和洋女子大学



自律訓練法の功績と 未来への展開



The 43rd Meeting of Japanese Society of Autogenic Therapy



日本自律訓練学会 第43回大会

プログラム・抄録集

自律訓練法の功績と 未来への展開



河合 啓介

国立国際医療研究センター国府台病院心療内科



2020年10月2日金・3日土



Web会場本部

国立国際医療研究センター国府台病院

●後援：市川市医師会、市川市歯科医師会、和洋女子大学

日本自律訓練学会第43回大会 事務局



国立国際医療研究センター 国府台病院 心療内科

〒272-8516 千葉県市川市国府台 1-7-1

NCGM TEL: 047-372-3501(代表) E-mail: at43@jsoat.jp

大会長挨拶

日本自律訓練学会第43回大会

大会長 **河合 啓介**

国立国際医療研究センター国府台病院
心療内科

このたび、2020年10月2日(金)～3日(土)の2日間、日本自律訓練学会第43回大会を開催させていただくことになりました。理事会及び事務局にて討議を重ね、初のオンライン開催となります。

大会テーマは「自律訓練法の功績と未来への展開」といたしました。国立国際医療研究センター国府台病院のスタッフ一同、実りあるそして印象に残る学術集会になるように準備しております。

現在も新型コロナウイルス感染拡大の危機が続いており、医療、教育、福祉、産業など各方面で先生方が奮闘されておられます。このような状況が長引きますと、こころの緊張状態が続き、何らかの援助が必要になりますが、他者からの十分な心理的サポートを期待することは残念ながら難しい状況です。自律訓練法のような、自分で心の安定性を取り戻していくような療法の必要性が一層増してくるのではないかと考えます。患者さん・来談者・国民・皆様に、本療法を取り入れて頂き易くするようお伝えすることなど、力を合わせてこの難局を乗り越えることが大切だと思っております。

なお、新型コロナウイルス肺炎の影響で、本大会は、本来3日間の予定を2日間に短縮し、いくつかのプログラムを中止とすることで、規模を縮小し、オンラインにて開催する予定です。そのため、例年開催しております、ワークショップ・市民公開講座・情報交換会につきましては、中止とさせていただきます。

学術大会では、昨年度の台風で口頭発表が中止になった一般演題もラウンドテーブル・ディスカッションの場で改めてご討議を頂くなど新たな企画も準備しております。また、今回、本学会の教育研修委員会より、学会参加者を対象に Web 形式の研修会を無料配信いたします。

当日の配信がスムーズに進むように最大限に注意を払いますが、不備が発生した際には、後日学会のホームページ上で視聴できるように対応させていただきます。積極的なご討論をよろしくお願い申し上げます。

参加者へのご案内

■学術大会 参加受付

参加は、事前登録済みの方のみとなり、当日参加は受け付けておりませんので、ご了承ください。

- オンデマンド形式での発表動画の配信とライブ形式でのディスカッションを組み合わせた運営となる予定です。
- オンデマンド形式での発表動画は、大会期間中配信する予定となっております。
- 参加者の皆様には、アクセス方法について個別にメールにてお知らせいたします。

事前登録メ切：2020年9月11日(金)

<https://www.js oat.jp/43rd/>



■学術大会 参加費

	自律訓練学会 会員	心理医療諸学会連合 (UPM) 会員 市川市医師会員・市川市歯科医師会員	非会員	大学院生	学部学生
事前登録	7,000円	8,000円	9,000円	3,000円	500円

注) 学部学生は社会人経験のない学部学生に限ります。

大学院生、学部学生は、当日までに学生証の写真・画像を事務局までお送りください。

■発表抄録集

- 発表抄録集は当日までに郵送にてお送りいたします。
- 発表抄録集の追加購入をご希望の方には、1部1,000円で販売しております。ご希望の方は、参加登録の際に備考に記載いただくか、事務局までご連絡ください。

■理事会

- 10月2日(金)16時より行います。アクセス方法につきましては、別途学会事務局よりご案内いたします。理事の方はご参集ください。

■評議員会

- 10月3日(土)12時50分より行います。アクセス方法につきましては、別途学会事務局よりご案内いたします。評議員の方はご参集ください。

■総会

- 10月3日(土)14時より行います。アクセス方法につきましては、学会事務局よりご案内いたします。学会員の方はご参集ください。

■研修会

- 学術大会の参加者はいずれも追加費用なしで視聴することができます。
- 事前登録は必要ありません。
- 上級コース研修会は、10月2日(金)18時より行います。
- 入門コース研修会は、10月3日(土)11時40分より行います。
- 研修会の参加証明書、修了証は発行いたしません。

■その他

- 当日の配信がスムーズに進むように最大限に注意を払いますが、不備が発生した際には、後日学会のホームページ上で視聴できるように対応させていただきます。
- 発表動画やライブディスカッションの録画、録音はご遠慮ください。
- なるべく静かな環境でご視聴ください。大会参加者以外が、参加・視聴することはできませんのでご注意ください。

発表者へのご案内

■一般演題発表について

- 一般演題は口頭発表のみとなります。
- 一般演題とラウンドテーブルディスカッションの発表の中から、プログラム委員による評価を行い、優秀な演題を表彰する予定です。
- 9月10日までに8分程度の発表動画をパワーポイントにて作成いただき事務局にご提出ください。当日 Zoom を利用したライブ配信にて質疑応答を行います。
- 動画の作成方法につきましては、事務局より案内いたします。また、当日までにライブ配信の接続チェックを行いますので、ご協力ください。
- 発表動画の作成や、当日のライブ配信に関わる機器につきましては、ご自身でご用意くださいますようお願い申し上げます。
- オンラインでの実施のため、資料を配布することはできません。
- オンラインの特性をよくご理解いただき、倫理面・個人情報に十分に配慮し、症例の場合は特にご注意ください。また、発表の中でもその旨を言及してください。詳細については、日本自律訓練学会の倫理綱領 (<https://www.jsat.jp/contact-base/jimukyoku>) をご参照ください。

■シンポジウム等について

- 当日までに発表動画をパワーポイントにて作成いただき、当日 Zoom を利用したライブ配信にて質疑応答を行います。
- 動画の作成方法につきましては、事務局より案内いたします。また、当日までにライブ配信の接続チェックを行いますので、ご協力ください。
- 発表動画の作成や、当日のライブ配信に関わる機器につきましては、ご自身でご用意くださいますようお願い申し上げます。
- オンラインでの実施のため、資料を配布することはできません。

日 程 表

10月2日 金

W E B	
8:10	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	14:30 ~ 15:50 各種委員会
16:00	16:00 ~ 17:50 理事会
17:00	
18:00	17:30~ 開 場
19:00	18:00~19:00 上級コース研修会 プラクティショナーズ・ カンファレンス —自己記録の効果的な活用法—

10月3日 土

W E B	
8:10~	開 場
8:40~8:45	大会長挨拶
8:45~9:35	口頭発表 1 座長：富岡 光直
9:35~10:25	口頭発表 2 座長：坂入 洋右
10:30~11:30	ラウンドテーブルディスカッション 座長：石井 広志、芦原 睦 松野 俊夫
11:40~12:40	入門コース研修会 ミート・ザ・エキスパート —あなたの疑問はここで解消—
13:00	講師：富岡 光直、笠井 仁、杉江 征 佐瀬 竜一、大平 泰子、松野 俊夫 江花 昭一、小池 一喜、堀田 亮
12:50 ~ 13:30	評議員会
14:00~14:50	総 会
14:55~15:55	大会企画 時空を紡ぐ：ATの過去・現在・未来 座長：久保 千春 演者：石津 宏、中塚 健太郎
16:00~18:00	シンポジウム 多領域・多職種を紡ぐこれからのAT ～エビデンスが拓く新たな可能性～ 座長：江花 昭一、細谷 紀江 演者：堀田 亮、佐藤 研 酒井 進吾、北守 茂 指定討論：大平 泰子
18:00	講師：佐瀬 竜一、堀田 亮、杉江 征 大平 泰子、松野 俊夫、江花 昭一 小池 一喜、笠井 仁、富岡 光直

プログラム

1日目 10月2日(金)

14:30～15:50 各種委員会

16:00～17:50 理事会

18:00～19:00(開場17:30) 上級コース研修会

[プラクティショナーズ・カンファレンス —自己記録の効果的な活用法—]

講師：佐瀬 竜一(常葉大学)
堀田 亮(岐阜大学)
杉江 征(筑波大学)
大平 泰子(富山国際大学)
松野 俊夫(日本大学)
江花 昭一(神奈川大学)
小池 一喜(日本大学)
笠井 仁(静岡大学)
富岡 光直(九州大学)

2日目 10月3日(土)

8:10～ **開 場**

8:40～8:45 **大会長挨拶**

大会長：河合 啓介（国立国際医療研究センター国府台病院）

8:45～9:35 **口頭発表 1**

座長：富岡 光直（九州大学）

1-1 心理状態の自己調整法としての身体動作と呼吸調整と自律訓練法の効果比較

○磯野 加奈子¹⁾、吉武 誠司¹⁾、雨宮 怜²⁾、山賀 祐汰¹⁾、坂入 洋右²⁾

1)筑波大学大学院、2)筑波大学 体育系

1-2 自律訓練法のオンデマンド型指導の可能性と課題：大学生を対象とした実践報告

○齋藤 琢矢¹⁾、和田 拓真²⁾、酒井 佑¹⁾、稲垣 和希³⁾、雨宮 怜³⁾、
坂入 洋右³⁾

1)筑波大学大学院、2)東京医科歯科大学 教養部、3)筑波大学 体育系

1-3 オンライン自律訓練法指導の実践報告 —医療系学生を対象として—

○谷木 龍男¹⁾²⁾、和田 拓真²⁾、稲垣 和希²⁾³⁾、水野 哲也²⁾

1)清和大学 法学部、2)東京医科歯科大学 教養部、3)筑波大学 体育系

1-4 自律訓練法とバイオフィードバック療法の併用が有効であった舌痛症の1例

○上野 孝之、中村 祐三、都田 淳、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

9:35～10:25 **口頭発表 2**

座長：坂入 洋右（筑波大学）

2-1 睡眠導入薬の減量に自律訓練法が効果的であった不眠症の2例

○富岡 光直¹⁾、山口 祐司²⁾、須藤 信行¹⁾

1)九州大学大学院医学研究院心身医学、2)福岡浦添クリニック

2-2 自律訓練法の第1空間感覚練習が妨害刺激下での計算課題遂行に及ぼす影響

○奥代 健介¹⁾²⁾、小澤 真¹⁾

1) 聖徳大学大学院 心理教育相談所、

2) 葛飾区地域福祉・障害者福祉センター(ウエルピアかつしか)

2-3 外来患者に対して AT を短期習得させる効果

○松原 慎

医療法人 恵愛会 福間病院

2-4 統合失調圏患者に対する自律訓練法の指導と効果

○松原 慎

医療法人 恵愛会 福間病院

10:30～11:10 ラウンドテーブルディスカッション

【グループ A】

座長：石井 広志(石井歯科医院)

話題提供 A-1

自律訓練法により降圧薬の中止に至ったパニック障害を伴う高血圧症の一例

○伊津野 巧¹⁾、朝野 泰成¹⁾、西 雅美¹⁾、野口 敬蔵¹⁾、富岡 光直²⁾、
吉原 一文²⁾、須藤 信行¹⁾²⁾

1)九州大学病院 心療内科、2)九州大学大学院医学研究院心身医学

話題提供 A-2

自律訓練法が著効した不安からさまざまな身体症状を呈していた
2症例の転帰の比較

○上村 泰徳、小山 敦子

近畿大学病院 心療内科

10:30～11:30 ラウンドテーブルディスカッション

【グループ B】

座長：芦原 睦(中部労災病院 心療内科)

話題提供 B-1

自律訓練法第1公式指導による血中カテコラミンの変化について

○成島 桂子¹⁾、篠崎 貴弘²⁾、小池 一喜²⁾、原 和彦²⁾、平木 文佳²⁾

1)日本大学歯学部附属歯科病院 歯科衛生室、2)日本大学歯学部附属歯科病院 心療歯科

話題提供 B-2

自律訓練法初心者の脳ネットワークの変化について

○篠崎 貴弘¹⁾、成島 桂子²⁾、金井 美保³⁾、小池 一喜¹⁾

1) 日本大学歯学部 口腔診断学講座、2) 日本大学歯学部 歯科衛生室、
3) 日本大学歯学部附属衛生専門学校

話題提供 B-3

自律訓練法を実施した神経・筋肉系心身症におけるベンゾジアゼピン使用量の縦断的検討

○橋本 和明、竹内 武昭、小山 明子、端詰 勝敬

東邦大学医療センター大森病院 心療内科

10:30～11:30 **ラウンドテーブルディスカッション**

【グループC】

座長：松野 俊夫(日本大学)

話題提供 C-1

内受容感覚とライフスキルからみた集団自律訓練法の効果

○和田 拓真¹⁾、雨宮 怜²⁾、坂入 洋右²⁾

1) 筑波大学大学院、2) 筑波大学 体育系

話題提供 C-2

ストレス場面における心理生理的変化の動態と自律訓練法の効果

○加畑 碧¹⁾²⁾、雨宮 怜³⁾、祖母井 佳彦²⁾、磯野 加奈子²⁾、坂入 洋右³⁾

1) 仙台大学、2) 筑波大学大学院、3) 筑波大学

話題提供 C-3

中学校におけるストレスマネジメント教育のための自律訓練法の導入

○吉武 誠司¹⁾、雨宮 怜²⁾、坂入 洋右²⁾

1) 筑波大学大学院人間総合科学研究科 体育学専攻、2) 筑波大学 体育系

[ミート・ザ・エキスパート
—あなたの疑問はここで解消—]

講師：富岡 光直(九州大学)
笠井 仁(静岡大学)
杉江 征(筑波大学)
佐瀬 竜一(常葉大学)
大平 泰子(富山国際大学)
松野 俊夫(日本大学)
江花 昭一(神奈川大学)
小池 一喜(日本大学)
堀田 亮(岐阜大学)

12:50～13:30 評議員会

14:00～14:50 総会

14:55～15:55 大会企画

座長：久保 千春(九州大学)

[時空を紡ぐ：ATの過去・現在・未来]

1 揺籃から現在へ —AT：心身健康への脳科学・心理学—

○石津 宏

名誉会員、本学会設立発起人、
元理事(倫理・教育研修委員長、資格試験・認定委員長、JMI記念賞選考委員長など歴任)、
第5回大会(広島)会長・第15回大会(沖縄)会長、琉球大学名誉教授(精神衛生学・心身医学)

2 現在から未来へ —SDGsの達成から考えるATのあり方—

○中塚 健太郎

徳島大学 大学院社会産業理工学研究部

[多領域・多職種を紡ぐこれからの AT
～エビデンスが拓く新たな可能性～]

【心理・教育・相談】

S-1 高等教育機関での自律訓練法の展開

○堀田 亮

岐阜大学 保健管理センター

【医療・保健】

S-2 機能的消化管障害における自律訓練法

○佐藤 研、佐竹 立、櫻庭 美耶子、福田 眞作

弘前大学大学院医学研究科 消化器血液内科

【産 業】

S-3 スキンケア領域における自律訓練の有用性について

○酒井 進吾¹⁾、井上 真由美¹⁾、村上 泉子¹⁾、稲垣 和希²⁾、雨宮 怜²⁾、
坂入 洋右²⁾

1)花王株式会社 スキンケア研究所

2)筑波大学 人間総合科学研究科 体育科学系

【司 法】

S-4 司法領域(矯正施設)における自律訓練法の意義と課題

○北守 茂

帯広少年院医務課診療所

指定討論：大平 泰子(富山国際大学)

抄 録

大会企画

座長：久保 千春(九州大学)

シンポジウム

座長：江花 昭一(神奈川大学)
細谷 紀江(学習院大学)

自律訓練法研修会

1

揺籃から現在へ —AT：心身健康への脳科学・心理学—

○石津 宏

名誉会員、本学会設立発起人、元理事（倫理・教育研修委員長、資格試験・認定委員長、JMI 記念賞選考委員長など歴任）、第5回大会（広島）会長・第15回大会（沖縄）会長、琉球大学名誉教授（精神衛生学・心身医学）

※本演題は2019年の台風19号の影響で企画が延期となり、第43回大会でご発表頂くことになりました。

【はじめに】日本自律訓練学会第42回大会の細谷紀江会長が、『時空を紡ぐ：ATの過去・現在・未来』という壮大な構想を企画され、先達と若手の対談を通じて今後の研究・実践へ向けた提言と将来への道標をさぐることになった。

【方法】本学会設立前後を体験し、現在に至る道程を知る1人として私の実体験をエピソードを交えながら語り、若手の研究者、実践者に役立てることとする。

【結果及び考察】

1. ATの効果の検討・実証…1970年代から九州大学心療内科池見西次郎教授を中心に心身症へのATの臨床応用が始まり、心理的效果とともに皮膚温、血圧、脳波などへの生理学的身体的な効果が科学的データとして把握されてきた。今や血液分析学、脳科学などの著しい発展とともに、自律神経系や内分泌系の調節から免疫系の賦活、さらに遺伝子のエピジェネティクス epigenetics への影響に至るまでデータが積み重ねられている。ATには健康保持、増進させて長寿へのヘルスプロモーション効果が期待されている。
2. 正しいATの実践技能の必要性…ATの副作用、随伴症状、非適用、禁忌なども明らかとなり、“正しいAT指導”の教育研修の重要性が指摘される。
3. ATの本体（コア）は“passive concentration（受動的注意集中）”にある。さりげない注意集中による自律性状態 autogenic stateこそ脳機能の自己正常化能 authentic auto-normalization of brainを高めて、心理・生理的效果をもたらす、心身の調整をはかる源である。また、個々人の“脳ペース”で公式を進めることが大切である。
4. メンタルヘルスのレベルアップ…ATによる心理学的効果は単なるリラクゼーションだけでなく、心地よさ、快適さ、情動の安定化、ストレス耐性（レジリエンス）、爽快感、主観的健康観や主観的幸福感 subjective healthiness & well-being、生き甲斐感などを高めることも可能で、一段高いメンタルヘルスのレベルアップが期待される。良好なメンタルヘルスは、脳を介して心身相関に身体的健康度もアップし、健康長寿 longevity with health への道でもある。

-
5. 実存的展開と形而上学的展開…禅にも似た自己実存への洞察、すなわち時間内存在、宇宙内存在への essential awareness of self を得るに至ることは、並大抵ではないが、池見らは既に AT でもそれを達見されている。生命現象としての ecological insight は、「大いなる S」、cosmic will への洞察、「宇宙」macrocosmos と「自己」microcosmos との交流などの考え方は、哲学的生命倫理的展開である(悟り)。しかしながら科学的事実データはまだである。次元が違うのであるいは、それは得られないかもしれない。
 6. Luthe,W. の自律性中和法の展開…ルーテは、ASC (altered state of consciousness) すなわち“自律性状態”autogenic state では、脳がこれまで学習してきた間違っものや望ましくないものを放散するという自律性解放 autogenic discharge の考え方を提唱した。むしろこれらを積極的に放散させることで脳を正常化する (autogenic normalization) ことになる。自律性中和法の①除反応 abreaction ②言語化 verbalization は、精神分析学のカタルシスや“無意識”の洞察に通ずる。
 7. AT と行動療法などの他の心身医学的治療法との併用や統合もまた様々な臨床効果が得られている。
 8. 学習、創造性開発、技能面やスポーツ科学への展開についても多くの実績が実証されている。東京オリンピックへ向けて選手への AT の取り組みは、AT のもつ貢献が大いに期待されている。

【まとめ】 日本 AT 学会の揺籃から現在までを、「AT：心身健康への脳科学・心理学」と題して述べ、将来へのさらなる発展への道標とする。

抄 録

口頭発表

口頭発表1 座長：富岡 光直(九州大学)

口頭発表2 座長：坂入 洋右(筑波大学)

ラウンドテーブルディスカッションの抄録は、第42回大会の抄録集と学会誌に掲載されているため、本抄録集には掲載いたしません。大会ホームページに掲載しております。

口頭発表1

1-1

心理状態の自己調整法としての身体動作と呼吸調整と
自律訓練法の効果比較

○磯野 加奈子¹⁾、吉武 誠司¹⁾、雨宮 怜²⁾、山賀 祐汰¹⁾、
坂入 洋右²⁾

1) 筑波大学大学院、2) 筑波大学 体育系

【目的】 感染症対策のために長期間の生活制限を強いられ、多くの人がストレスを感じている状況では、心身を自ら快適に調整できるストレスマネジメント法として、自律訓練法(AT)やヨガ、ピラティス等の心身の自己調整法の活用が期待される。いずれの技法も身体感覚の自己観察(受動的注意)を行う点で共通しているが、ATには、身体動作と呼吸調整を活用しないという特徴がある。しかし、自分で手軽に心理状態を調整するには、身体の動きや呼吸を活用した方が、初心者にも実施が容易で効果が得られやすい可能性がある。そこで本研究では、身体動作、呼吸調整、AT(重感・温感練習)を取り上げ、各方法による心理状態の調整効果を比較検討する。

【方法】 大学生68名(平均18.45 ± 0.7歳)を、身体の動きに注意を向ける動作群(n=19)、身体の動きと呼吸に注意を向ける動作+呼吸群(n=18)、心身の内受容感覚(四肢の重感と温感)に注意を向けるAT群(n=31)に分けた。動作にはピラティス法を用いた。動作群には動き方を教示し、動作+呼吸群にはストローを用いた呼吸をしながら同じ動作を教示した。また、AT群は重感・温感練習を行った。実施前後に二次元気分尺度(TDMS; 坂入他、2009)を用い、心理状態の快適度、安定度、活性度の変化を測定した。

【結果】 調整法の違いによる実施前後の気分状態の変化を検討するために、3群×2時期による2要因混合計画の分散分析を行った結果、TDMSのすべての下位尺度において、時期の主効果および交互作用が有意であった($p < .05$ -.01)。群ごとに、各方法の実施前後の心理状態の変化を分析したところ、快適度は、動作+呼吸群ならびにAT群において、得点が有意に上昇した($p < .001$)。また、安定度は、AT群のみに有意な上昇がみられ($p < .001$)、活性度においては、動作+呼吸群のみに有意な上昇が確認された($p < .01$)。一方、動作群には、いずれの指標にも有意な変化がみられなかった。

【考察】 以上の結果から、単に身体を動かすだけでは短時間での心理状態の調整効果は期待できないが、その動作に呼吸法とその自己観察を加えた方法やATの重感・温感練習には、心理状態を快適に調整するために同等の効果があることが示唆された。しかし、両技法の効果の特徴には違いがあり、動作+呼吸法は活性度の向上、ATは安定度の向上の効果が大きかった。自分の心身を良好にするために、ATや動作+呼吸法などの心身の自己調整法を取り入れることは、ストレス状況下でのセルフケアに有効であると考えられる。

口頭発表1

1-2

自律訓練法のオンデマンド型指導の可能性と課題： 大学生を対象とした実践報告

○齋藤 琢矢¹⁾、和田 拓真²⁾、酒井 佑¹⁾、稲垣 和希³⁾、雨宮 怜³⁾、
坂入 洋右³⁾

1)筑波大学大学院、2)東京医科歯科大学 教養部、3)筑波大学 体育系

【目的】 新型コロナウイルス感染拡大により、多くの大学生が自宅待機を強いられ、生活制限によってストレスが高まった状態にある。そのような状況に対処するためのセルフケア法として、自律訓練法の活用が期待されるが、対面指導でないオンデマンド型の指導に関しては、その有効性や安全性の確認が不十分である。そこで、オンデマンド型指導によって自律訓練法を実施した大学生の体験の様相を明らかにするために練習記録を分析し、練習者のストレス状態と練習中の体験との関連性を検討した。

【方法】 健康な大学生208名(男性149名, 女性58名, 未回答1名, 20.53 ± 0.9歳)を対象に、①自律訓練法の理論と技法に関するテキスト、②標準練習の実施方法に関する画像と音声による説明、③重感・温感練習の練習場面の解説動画の3種類の資料を視聴させ、重感・温感練習を毎日2~3回1週間継続し、その練習記録を提出するよう指示した。また不安や抑うつ、対人不信緊張、孤独感などの18項目9因子からなるストレスチェックリストを用いて練習者のストレス状態を確認し、練習における各種の反応との関係を調べた。

【結果】 208人中199名が練習記録を提出した。1週間の間に対象者の約半数が第一・第二公式における重感・温感を体験することができており、また、自律訓練中に生じる様々な身体や心理状態の変化に関する気づきについて記述していた。一方、1週間の練習中に1回以上、イライラやふらつきなどの不快な反応を感じた者が3割程度いることが分かった。不快な反応が生じた対象者と生じなかった対象者のストレス状況を比較したところ、不快な反応を感じた対象者は、対人不信緊張の得点が有意に高い値を示し($p < .05$)、孤独感が有意傾向で高い値を示した($p < .10$)。

【考察】 健康な大学生を対象とした場合、自律訓練法に関する解説や動画等の資料を各練習者が視聴するオンデマンド型の指導であっても、約半数が問題なく重感や温感などのリラクゼーション反応を体験でき、自己の身体や心理状態への気づきがあることが確認され、オンデマンドによる自律訓練法の指導に一定の有効性があることが示唆された。しかし、不快な体験をした者が3割程度いたことから、オンデマンド型指導においては、指導者が個々の練習者の状態を把握できるようにし、不快な体験や何らかの問題が生じた際には、即時対応できるフォローアップ・システムを整備する必要がある。

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
第1回大会	1978(昭和53年)12月3日	福岡	池見西次郎
第2回大会	1979(昭和54年)10月27日	東京	内田 安信
第3回大会	1980(昭和55年)6月1日	京都	齋藤 稔正
第4回大会	1981(昭和56年)11月15日	東京	桂 戴作
第5回大会	1982(昭和57年)10月10日	広島	石津 宏
第6回大会	1983(昭和58年)11月6日	東京	筒井 末春
第7回大会	1984(昭和59年)10月6日	神戸	松永 一郎
第8回大会	1985(昭和60年)10月19日	茨城	佐々木雄二
第9回大会	1986(昭和61年)9月6日	弘前	川上 澄
第10回大会	1987(昭和62年)11月7日	東京	末松 弘行
第11回大会	1988(昭和63年)11月19日	福岡	中川 哲也
第12回大会	1989(平成元年)11月25～26日	広島	松原 秀樹
第13回大会	1990(平成2年)11月3～4日	東京	菊池 長徳
第14回大会	1991(平成3年)10月19日	旭川	並木 正義
第15回大会	1992(平成4年)9月21～22日	沖縄	石津 宏
第16回大会	1993(平成5年)10月30～31日	東京	吾郷 晋浩
第17回大会	1994(平成6年)11月5～6日	東京	久保田浩也
第18回大会	1995(平成7年)10月20～21日	弘前	佐々木大輔
第19回大会	1996(平成8年)11月15～16日	福岡	永田 頌史
第20回大会	1997(平成9年)9月11～12日	東京	坂野 雄二
第21回大会	1998(平成10年)11月11～12日	神奈川	中島 節夫
第22回大会	1999(平成11年)10月28～29日	福岡	久保 千春
第23回大会	2000(平成12年)11月4～5日	神奈川	山本 晴義
第24回大会	2001(平成13年)11月29～30日	東京	久保木富房
第25回大会	2002(平成14年)10月13～14日	岡山	松岡 洋一
第26回大会	2003(平成15年)10月17～18日	東京	村上 正人
第27回大会	2004(平成16年)10月10～11日	徳島	齋藤 通明
第28回大会	2005(平成17年)10月14～15日	名古屋	芦原 陸
第29回大会	2006(平成18年)8月29日	東京	小池 一喜
第30回大会	2007(平成19年)9月22～24日	東京	坪井 康次
第31回大会	2008(平成20年)9月26～28日	大阪	池見 陽
第32回大会	2009(平成21年)6月19～21日	東京	西田 紘一
第33回大会	2010(平成22年)10月14～17日	静岡	笠井 仁
第34回大会	2011(平成23年)10月8～10日	東京	石川 俊男
第35回大会	2012(平成24年)9月29～30日	東京	中村 延江
第36回大会	2013(平成25年)10月5～6日	横浜	江花 昭一
第37回大会	2014(平成26年)10月3～5日	福岡	須藤 信行
第38回大会	2015(平成27年)10月10～12日	東京	松野 俊夫
第39回大会	2016(平成28年)9月16～18日	つくば	坂入 洋右
第40回大会	2017(平成29年)9月29～10月1日	鹿児島	乾 明夫
第41回大会	2018(平成30年)10月19～21日	つくば	杉江 征
第42回大会	2019(令和元年)10月11～13日	東京	細谷 紀江
第43回大会	2020(令和2年)10月2～3日	千葉	河合 啓介

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／第三代理事長 久保千春先生

謝 辞

大会開催にあたり、会員各位をはじめ多くの方々にご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。また、下記の団体・企業からは、後援、協賛寄付、広告掲載により、多大なご支援を賜りました。併せて御礼申し上げます。

後援

市川市医師会
市川市歯科医師会
和洋女子大学

協賛寄付

株式会社ツムラ

広告掲載

持田製薬株式会社
マイラン EPD 合同会社

日本自律訓練学会第43回大会 準備委員会

大会長 河合 啓介 (国立国際医療研究センター国府台病院)

事務局長 小島 夕佳 (国立国際医療研究センター国府台病院)

準備委員 芦原 睦 (中部労災病院)
石井 広志 (石井歯科医院)
石川 俊男 (いしかわストレスケアクリニック)
江花 昭一 (神奈川大学)
金子 健彦 (和洋女子大学)
坂入 洋右 (筑波大学)
佐瀬 竜一 (常葉大学)
杉江 征 (筑波大学)
田村 奈穂 (国立国際医療研究センター国府台病院)
富岡 光直 (九州大学)
中塚 健太郎 (徳島大学)
細谷 紀江 (学習院大学)
松野 俊夫 (日本大学)

(五十音順)

日本自律訓練学会 第43回大会
プログラム・抄録集

発行日：2020年8月28日

発行者：日本自律訓練学会第43回大会

大会長：河合 啓介

写真提供：国立国際医療研究センター国府台病院
和洋女子大学

大会事務局：〒272-8516 千葉県市川市国府台1-7-1
国立国際医療研究センター国府台病院心療内科
日本自律訓練学会第43回大会事務局
E-mail：at43@jsocat.jp
<https://www.jsocat.jp/43rd>

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
TEL：096-382-7793 FAX：096-386-2025
<https://secand.jp/>

日本自律訓練学会第43回大会 事務局



国立国際医療研究センター 国府台病院
心療内科

〒272-8516 千葉県市川市国府台1-7-1

TEL: 047-372-3501 (代表)

E-mail: at43@jsoat.jp