



手足に意識を集中して リラックス ～自律訓練法入門～

● ● ● こんなときに利用できます。

気持ちを落ち着けたいときや、心身のリラックスのために…
仕事の合間の休憩時間に…
就寝前、気持ちを落ち着けたいときに…

● ● ● 自律訓練法の流れ

- 0 練習を始める前に(最初に必ずお読みください)
- 1 環境づくりと姿勢づくり(集中しやすくする準備)
- 2 背景公式(ココロの準備をする)
- 3 第一公式(手足の重さに集中する)
- 4 第二公式(手足の温かさに集中する)
- 5 消去動作(アタマをハッキリさせて生活に戻る)



● ● ● 自律訓練法の練習のポイント

【練習の回数と時間の長さ】 1回あたり数分間、1日あたり1～2回程度練習します。毎日続けることが上達の早道であり、一日2回程度の練習をお勧めします。就寝前など、気持ちを落ち着けやすい時間帯の練習が効果的でしょう。

【言語公式】 背景公式から第二公式にかけては、目を閉じて、短い言葉を自分に繰り返し語りかけます。この言葉を「言語公式」(公式)と呼びます。公式を繰り返すときは、声に出す必要はありません。頭の中で、ゆっくりと穏やかな口調で繰り返し唱えてください。

自律訓練法の練習方法



0 練習を始める前に（最初に必ずお読みください）

次の症状（禁忌症）に該当する方は、練習をする前に必ず主治医にご相談ください。自律訓練法を実施することで症状が悪化する恐れがあります。なお、重症筋無力症については第一公式（重感）の練習で、アトピー性皮膚炎や蕁麻疹（じんましん）については第二公式（温感）の練習により症状が増悪する恐れがありますので、該当する症状のある方は、練習前に必ず主治医にご相談ください。

禁忌症（症状のある方は練習前に主治医に相談してください）：急性期の精神障害 [統合失調症、気分障害（双極性障害、うつ病性障害など）、解離性障害、強迫性障害など]、心筋梗塞、危険を伴う不整脈、糖尿病、低血糖状態、うつ病を含む気分障害

意識を集中する部位（手や足など）に痛みなどがある場合には、痛みが強くなる恐れがありますので、痛みの症状が続く間は、その部位への意識の集中を避けた方が良いでしょう。

万一、練習中に気分が悪くなったときは、すぐに練習を中止しましょう。空腹や血圧の低い状態で練習を行うことは避け、空腹のときは何か軽く食べてから行うのが良いでしょう。

1 環境づくりと姿勢づくり…集中しやすくする準備

自律訓練法になれるまでは、周囲に人がおらず、静かで集中しやすい場所を選ぶと良いでしょう。練習開始前には、急ぎの用事や、お手洗いを済ませておきましょう。

自律訓練法の練習をするときの服装は、体をきつく絞めつけるものは避けて、ネクタイやベルトなどは緩めましょう。

練習のときの姿勢は、原則として、体の力を抜きやすい姿勢が適しています。(A) 布団やクッションの上で横になる仰臥位姿勢（仰向けの姿勢）、(B) 背もたれによりかかる安楽椅子姿勢、(C) 背もたれがないか、あっても簡便な椅子を用いた単純椅子姿勢があります。単純椅子姿勢で、背もたれに寄りかからない場合、背筋はある程度伸ばします（上半身が反り返るようでもいけません）、前傾して背中を丸めないように注意してください。腕は力を抜いて、太ももの上に置くか、肩から真下に垂らすようにしましょう。ひざは肩幅程度に開き、ひざの角度は直角よりやや広めに、ひざよりも足の甲が少し前に出るくらいにしましょう。



単純椅子姿勢

2 背景公式…ココロの準備をする

この練習では、目を閉じて、「気持ちが落ち着いている」という言葉を繰り返し、自分に語りかけます。言葉を声に出す必要はなく、頭の中で繰り返し唱えてください。この段階では、完全に落ち着くことを目指す必要はありません。背景公式の練習を始めたときに比べて、少しでも気持ちが落ち着いてきたと感じられたら、次の第一公式の練習に移りましょう。

③ 第一公式…腕や脚の重さの感覚に集中する練習（重感練習）

この練習は、別名「重感練習」とも呼ばれており、体の特定の場所の重さに意識を集中します。「右腕が重たい」のような公式を、目を閉じたまま、頭の中で繰り返し唱えます。

最初は、利き腕から練習を始めます（右利きの方は右腕から）。次いで、反対の腕（左腕）、利き腕側の脚（右脚）、利き腕と反対側の脚（左脚）の順に進めます。

練習に慣れてきて、比較的早く左右の腕の重さを感じられるようになったら、「両腕が重たい」と唱えて、両腕を同時に実施できます。さらに、「両脚が重たい」、「両腕両脚が重たい」のように、両脚や、両腕と両脚を同時に実施することで、練習時間の短縮を図ることもできます。

ただし、重さといっても、ずっしり重たい感覚が最初から生じることは、まずないでしょう。最初のうちは、非常に微細で、ごくわずかな感覚の変化から始まることが多いです。ほんのわずかに下に引っ張られる、あるいは下に沈むような感覚などです。上記の公式を繰り返しながら、ご自分の体に、わずかでも変化がないかどうか、意識を集中して探してみましよう。

変化を感じやすい場所としては、両手を脚の太ももの上にのせている場合、手が太もみに沈み込む感覚が生じることがあります。左右の腕の力を抜いて、まっすぐ下に垂らすことで、下に引っ張られる力を感じやすくなるかもしれません。脚の場合には、床に接している足の裏あたりに、床に沈むような感覚が生じるかもしれません。

● 最初のうちは…

右腕が重たい

▶ 左腕が重たい

▶ 右脚が重たい

▶ 左脚が重たい

左利きの方は左腕→右腕の順で行います

左利きの方は左脚→右脚の順で行います

● 練習になれてきたら…

両腕が重たい

▶ 両脚が重たい

● さらになれてきたら…

両腕・両脚が重たい

第一公式の
実施順序

④ 第二公式…腕や脚の温かさの感覚に集中する練習（温感練習）

この練習は、別名「温感練習」とも呼ばれており、体の特定の場所の温かさに意識を集中します。「右腕が温かい」のような公式を、目を閉じたまま、頭の中で繰り返し唱えます。

最初は、利き腕から練習を始めます（右利きの方は右腕から）。次いで、反対の腕（左腕）、利き腕側の脚（右脚）、利き腕と反対側の脚（左脚）の順に進めます。

練習に慣れてきて、比較的早く左右の腕の温かさを感じられるようになったら、「両腕が温かい」という公式を唱えて、両腕の温感の練習を同時に実施することができます。さらに、「両脚が温かい」、「両腕両脚が温かい」のように、両脚や、両腕と両脚を同時に実施することで、練習時間の短縮を図ることもできます。

ただし、温かさといっても、明瞭な温かさの感覚が最初から生じることは、まずないでしょう。最初は、非常に微細で、ごくわずかな感覚の変化から始まることが多いです。ほんのわずかに温かみを感じられる、手足の周囲の空気が温まったように感じる、手足がほんの少し膨らんだように感じる、指先にピリピリした感じが出るなどです。上記の公式を繰り返しながら、ご自分の体に、わずかな変化がないかどうか、意識を集中して探してみましよう。

変化を感じやすい場所としては、両手を脚の太ももの上にのせている場合、手と太ももの接している部分に温かみを感じることがあります。

● 最初のうちは…

右腕が温かい ▶

左腕が温かい ▶

右脚が温かい ▶

左脚が温かい

左利きの方は左腕→右腕の順で行います

左利きの方は左脚→右脚の順で行います

● 練習になれてきたら…

両腕が温かい ▶

両脚が温かい

● さらになれてきたら…

両腕・両脚が温かい

5 消去動作

第一公式や第二公式の練習を行うことで、頭がボーっとしたり、眠くなってくるでしょう。練習を終えて、日常生活に戻る前に、頭をハッキリさせるための簡単な体操をします。就寝前に布団の中で自律訓練法を実施している場合は、そのまま眠ってしまってもかまいません。

①両腕を前方にまっすぐ伸ばし、手指の開閉を3回繰り返します（指に力を入れながら手のグーとパーを繰り返します）。続いて、②自分の胸に、腕を引き寄せる動作を3回繰り返します。引き寄せるときには、腕に力をこめながら素早く行います。最後に、③両手を組んで手のひらを上に向け高く上げ、足から手にかけて、全身を1回大きく伸ばします。



消去動作①



消去動作②



消去動作③

▶ こんなときはどうする？

練習していると、イライラしてくる…練習時間を1、2分程度にして短く切り上げましょう。それでもイライラする方は、漸進的筋弛緩法などの別なリラクゼーション技法をお勧めします。

目を閉じてしまうと不安になる…半眼（薄目）の状態で行ってみましょう。

重感や温感がほとんど感じられない…個人差はありますが、2～3週間、練習を続けてみてください。短時間で結果を出そうと焦ってしまうと、かえって感じにくいかもしれないので、気長に練習することをお勧めします。

▶ さらに学びたい人のために

自律訓練法は、全部で第6公式まであります。黙想練習や空間感覚練習などの発展的な練習もあります。さらに発展的な内容を学びたい方は、以下の書籍をお勧めします。

佐々木雄二（著）『自律訓練法の実際：心身の健康のために』創元社

なお、本紙の作成に当たっては、日本自律訓練学会・教育研修委員会（編）「自律訓練法テキスト（第二版）」（自律訓練研究 第31巻 臨時増刊号に掲載）を参照しました。