



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。

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



〔作成〕 佐藤俊彦（長野大学社会福祉学部・大学院総合福祉学研究科）

〔作成協力〕 安保英勇先生（東北大学大学院教育学研究科）

※本紙の作成にあたっては令和2年度 長野大学研究助成金の補助を受けました



公立大学法人
長野大学