



少年写真新聞
Junior's Visual Journal

2023年1月28日発行
第1870号付録
©少年写真新聞社2023年

中学保健 ニュース

★定期刊行物は終わる期間を予定しない刊行物です。年度が替わりましても、購読中止のお申し出のない限り、引き続きニュースをご送付申し上げます。

★著作権法により、本紙の無断複写・転載は禁じられています。

株式会社 少年写真新聞社 〒102-8232 東京都千代田区九段南4-7-16
市ヶ谷KTビル1

<https://www.schoolpress.co.jp/>

自律訓練法とは

長野大学 社会福祉学部 社会福祉学科
教授 佐藤 俊彦

自律訓練法の特徴と期待される効果

自律訓練法は、ドイツの精神医学者シュルツが考案しました。自律訓練法の開発には、催眠の研究知見が深く関わっており、自律訓練法の中では「公式」、または言語公式と呼ばれる自分への言葉かけ、ないし自己暗示を繰り返します。自律訓練法の特徴として、自己暗示によって催眠状態へと誘導する自己催眠として位置づけられる一方、他者によって誘導される他者催眠とは異なり、治療者への依存性を高めることなく、疲労回復や心身の緊張緩和といった効果を得ることができます。医学領域においては、不安障害などの精神科領域の障害だけではなく、過敏性腸症候群、本態性高血圧、過換気症候群、片頭痛といった身体症状を伴う障害にも効果があるとされています。スポーツや学校教育の領域では、緊張の緩和や、注意集中、記憶力の向上といった効果が指摘されていま

す。一方で、特定の医学的疾患を有する方が利用することで症状を悪化させる可能性があり、禁忌※および準禁忌にも十分留意してください。練習開始後に気分が悪くなったときは、無理に続けず、練習を速やかに中止してください。

標準練習の実施方法

自律訓練法の練習形式としては、標準練習、黙想練習、空間感覚練習などがあります。最も基本となるのが標準練習であり、身体状態の変化に関連した言語公式を用いながら、身体状態に意識を集中します。心身の変化を受動的に観察する態度が求められるため、「受動的注意集中」とも呼ばれます。標準練習では、以下の表に示す7つの言語公式を利用します。

ここからは、導入部分の「背景公式」（安静練習）、ならびに、標準練習の基本となる「第一公式」（腕や脚の重さに関連した練習）と「第二公式」（腕や脚の温かさに関連した練習）について説明します。実施前の準備として、

- 1) 静かで集中しやすい場所を選ぶことと、
- 2) リラックスに適した姿勢と服装を選ぶことが重要です。お手洗いは先に済ませ、空腹時の実施は避けたほうがよいでしょう。通常の椅子に座って実施するならば、背中を椅子の背もたれに預けるか、背筋をある程度伸ばすようにします。肘は肩の真下に置いて、膝の角度は直角より少し大きめにし、足の裏全体を床につけましょう。ソファなどに背中をもたせかけるときには、腕や脚を組まないようにします。仰向けに寝た姿勢（^{きょうが い}仰臥位）でも実施できます。体の力をなるべく抜くこ

標準練習における公式（練習）の名称と言語公式の内容（松岡・松岡（2009）に基づく）

公式（練習）の名称	言語公式の内容（自分自身への言葉かけの内容）
背景公式（安静練習）	「気持ち落ち着いている」
第一公式（（四肢）重感練習）	「右腕（左腕、右脚、左脚）が重たい」
第二公式（（四肢）温感練習）	「右腕（左腕、右脚、左脚）が温かい」
第三公式（心臓調整練習）	「心臓が静かに規則正しく（自然に）打っている」
第四公式（呼吸調整練習）	「楽に（自然に）呼吸（いき）をしている」
第五公式（腹部温感練習）	「お腹（おなか、あるいは、胃のあたり）が温かい」
第六公式（額部涼感練習）	「額が心地よく（快く）涼しい」

※ うつ病や統合失調症などの精神障害、糖尿病、低血糖状態、循環器の疾患、重症筋無力症、アトピー性皮膚炎など。 （8ページに続く）

詳細はリーフレットを参照：<https://www.nagano.ac.jp/artis-cms/cms-files/20210409-184103-3619.pdf>