

JDP いきいき心理セミナー

元気の秘訣は「セルフコントロール」から

－ 自律訓練法の基本と活用 －

2013. 8. 10 講義

2013. 8. 11 実習

於) ウィルあいち

N P O 法 人 J D P

元気の秘訣はセルフコントロールから

— 自律訓練法の基本と活用 —

0. はじめに

現代社会の代名詞として、管理社会、不安時代、疎外社会、経済戦争等々が盛んに言われ、ストレスに満ちていることを示しています。

本来、人間にはストレスに対する適応能力が備わっていますが、強いストレスが続くとこの能力が低下し悪循環に陥ることになります。

今回のセミナーでご紹介する**自律訓練法**はドイツの医学者であるシュルツ博士によって1932年に創始された、心身両面の安定化・疲労回復等に有効な方法です。その優れた効果が認められ、現在も医療機関に於いて**心身症等**の治療に広く活用されています。

また、病気の治療だけでなく、健康増進や病気の予防にも有効なため、教育分野、産業分野等でも効果をあげています。

■自律訓練法の基本

1. 自律訓練法とは

シュルツ博士は、「心身のリラックスを得るための生理的且つ合理的な練習法であり、心身全般の変化をもたらすものである。」と自律訓練法を定義しています。

2. 自律訓練法の特徴

- ① リラックス状態そのものが持つ治療的な作用を重視しています。
- ② 身体から心に働きかける心理療法です。
- ③ 練習方法が公式として体系化されています。
- ④ 誰でも自分でできるセルフコントロール法です。

3. 練習上の注意事項

①練習姿勢

単純椅子姿勢、安楽椅子姿勢、仰臥姿勢 の三種類があります。一般的な「チェア」の場合**背もたれは使用せず**丸椅子と同様に行います。また、安楽椅子姿勢は**頭部まで支えられるマッサージ椅子**のような場合です。仰臥姿勢では**枕を低め**にします。

②受動的注意集中

公式言語の内容に対してさりげなく注意を向けること。ぼんやりと身体各部位に意識を向けて、眺めるような気持で**練習公式の内容が自然に起こるのを待っている**心の態度が良いでしょう。

③緊張緩和

練習前に、身体を軽く動かす、深呼吸をする等の緊張緩和を行うと良いでしょう。椅子姿勢の場合、両脚は「かかと」から「爪先」までが床に付くようにしましょう。なお、練習は基本的に閉眼して行います。

④イメージ

芝生でくつろいでいる、風景を眺めている等の落ちつけるイメージを頭に描きながら練習すると良いでしょう。

⑤練習を避けるべき場合

1) 非適応の場合

動機付けが無い場合、精神病の急性期、知的障害、概ね5歳以下の幼児

2) 禁忌となる場合

急性期の疾患、コントロール不良の糖尿病、重度の精神疾患

3) 注意が必要な場合

うつ病（医師の指導を受けること）

基本的に、症状がある場合はその練習公式を避けることが原則です。公式の組み合わせ例を以下に示します。（該当する場合は医師の指導を受けてください。）

（公 式）

1	2	3	4	5	6	適 用 例
○	○	○	○	○	○	身体症状が比較的軽い場合
	○					「重たい」が気分の落ち込みとなるうつ病等
○	○					初心者で、種々の身体症状がある場合
○	○		○	○	○	心臓神経症、心臓へのとらわれが強い場合
○	○	○		○	○	気管支喘息、HVS等の場合
○	○			○	○	呼吸や心臓へのとらわれが強い場合
○	○	○	○		○	消化性潰瘍等の場合
○	○	○	○			消化器症状と偏頭痛等の場合
○	○	○	○	○		脳波異常、てんかん、偏頭痛等の場合
○	○			○		強度の神経症、不眠症等の場合

⑥消 去 動 作

日常生活に必要な身体の緊張を得るため、練習後は必ず行います。

1) 手のひらの開閉、「グーパー」

2) 腕の屈伸運動

3) 大きく背伸びして深呼吸し、最後に開眼

⑦練習回数 と 時間

- ・ 毎日 3～4回
- ・ 練習時間の目安

練習	姿勢	練習	姿勢	練習
約90秒	消去	約90秒	消去	約90秒

4. 練習公式 (標準練習)

- ・ 一つの公式をマスターしたら、順次次の公式を追加して行きます。

⑩背景公式：安静練習

「気持がおちついている」

- ◆ 背景公式は、以下の各練習公式に適宜混入して用います。

①第一公式：四肢重感練習

「右腕が重たい」 → 「左腕が重たい」 → 「両腕が重たい」 → 「両脚が重たい」

※ 「両腕・両脚の力がスーッと抜けている」

②第二公式：四肢温感練習

「右腕が温かい」 → 「左腕が温かい」 → 「両腕が温かい」 → 「両脚が温かい」

***** ここまでの練習で、自律訓練法の8割を練習した効果があります。*****

③第三公式：心臓調整練習

「心臓が静かに規則正しく打っている」

※ 「温かく新鮮な血液が全身を流れている」

④第四公式：呼吸調整練習

「自然で楽に息をしている」

⑤第五公式：腹部温感練習

「お腹の辺りが温かい」

⑥第六公式：額部涼感練習

「額が心地よく涼しい」

(※印の斜体は従来のもの)

5. 自律訓練法の発展

ここまでは、シュルツによって創始された自律訓練法について説明しました。1950年台になると、シュルツの弟子であったルーテはこれを発展させた、「自律療法」という体系を提唱し、基本となるシュルツの練習技法を「標準練習」と位置付けました。

自律療法は多くの練習技法からなりますが、代表的なものを紹介します。

①標準練習

手足の弛緩を中心とした公式を反復暗誦し、段階的に生体機能の基本的な調整を図る技法です。

②自律性修正法

個々の身体症状や心理的問題に直接働きかけて改善を図る技法です。

③自律性中和法

標準練習中に起きる、特異な反応を「心の解放現象」として捉え、心理生理的な再体制化を促進させる技法です。

④空間感覚練習

大脳の左右の半球の統合を高めるための技法です。

■自律訓練法の活用

6. セルフコントロールに役立つ「啓発練習」

標準練習で得られる心身全般の正常化作用を活用し、個々の状態に応じて「啓発」等に活用する練習です。従来は標準練習中に取り入れていましたが、標準練習（第二公式まで）をマスターしている場合は、直後に「啓発練習」を行うことが効果的です。

①練習方法

標準練習の直後に行います。

②練習公式

- 1) 背景公式 : 「気持がおちついている」
- 2) 重温感公式 : 「両腕、両脚が重くて温かい」
- 3) 啓発公式 : 「日ごとに学校に行くのが楽しくなってくる」 (例)
- 4) 消去動作 : (必須)

③啓 発 語 の 例

[啓 発]

1. 私は、毎日毎日向上してゆく
2. 私は、毎日毎日、喜びを深く感じ取ってゆく
3. 私は、毎日毎日、判断力を磨いて行く
4. 私は、毎日毎日、知識・経験を広げてゆく
5. 私は、毎日毎日、視野を広げてゆく

[緊張緩和]

1. 私は、日ごとに心も体もくつろいで、ゆったりした毎日を過ごせるようになり、おおらかな気持ちで暮らすようになる
2. 私は、日ごとに精神の集中が上手になり、自分の最善を尽くすようになる。仕事が楽しくなり、能率がどんどん上がってくる

[健康増進]

1. 夜はぐっすり眠れる。寢床に入り心と体の緊張を解くと自然の眠りに吸い込まれてゆき、朝、目が覚めるとスッキリして気持ちがよい。気分が爽やかになる
2. 私は、日ごとに気持ちがゆったりとなり、胃腸や心臓の働きが良くなり頭の前から足の先まで良く血液が回り、手足が温かくなってくる。
3. 私は、日ごとに神経系のバランスが良くなり、内臓はもとより体全体が見違えるほど健康になってくる

[対人関係]

1. 私は、日ごとに人と話し合うのが楽しくなり、無意識に自然な態度で人に接し、相手の言葉に耳を傾け心から聞けるようになる。また、自分の考えもすらすらと話せるようになり、益々友情を深めることができる

[意 欲]

1. 私は、日ごとに今まで気付かなかった自分の仕事の良い面、楽しい面が良く見えるようになり、心の底から素晴らしい活力と意欲と自信が沸き上がり、希望を持ってたくましく仕事に取り組むことができるようになる

[学習意欲]

1. 私は、日ごとに学校に行くのが楽しくなってくる
2. 私は、日ごとにやればできるという気持ちが湧いてくる
3. 私は、日ごとに分からない事は参考書や辞書で調べるのが好きになってくる

7. 豊かな心を育む「イメージ練習」

標準練習（第二公式まで）をマスターしている場合は、既にイメージが出やすい状態になっていることが多く、比較的簡単な練習によりイメージ体験が可能です。イメージ練習の特長は、例えば「あがり症」や「不安症」の場合に、「完全なリラックス状態で場면을体験できること」により、改善効果が期待できることです。また、この練習を続けることにより豊かな心を育むことにつながります。

①練習方法

標準練習に続けてイメージ想起に移行します。練習に慣れることにより、「自分で容易にイメージに没入」することが習得できます。

②練習技法

実習にて「イメージ想起、展開、終結」の実技を指導します。

8. 快眠のための「睡眠導入練習」

標準練習（第二公式まで）をマスターしている場合は、睡眠や覚醒のリズムも良好となるのが一般的ですが、なお入眠困難な場合に効果的な練習です。この練習により眠剤を中止又は減薬できる効果が得られています。

①練習方法

標準練習に「睡眠導入公式」を追加する方法で行います。

②練習技法

実習にて「睡眠導入公式」の実技を指導します。

1) 標準練習

2) 睡眠導入公式：「ふくらんでいる… へこんでいる」



■自律訓練法の活用事例

9. 医療機関での活用事例概要

自律訓練法は、交流分析や行動療法と共に、心療内科の三本柱の一つに位置付けられ、外来診療の一環として取り入れている医療機関は多い。

今回は、名古屋地区の病院の例を紹介します。本病院では、薬物の減量を目的として1990～2005年の15年間に受診した患者のうち1256例を対象に自律訓練法を適用した。

効果判定と症例数を図1に示す。”やや有効”以上の症例は、72.1%であった。同図で“向精神薬”（-）は、薬物の減量又は中止が可能となったもの、同じく（+）は、薬物を継続したものである。また、“自覚症状”（-）は、自覚症状が消失したことを示す。

疾患圏別効果の比較を図2に示した。やや有効以上の症例は、心身症圏で74.4%、神経症圏で71.4%、うつ病圏で68.7%を占めた。

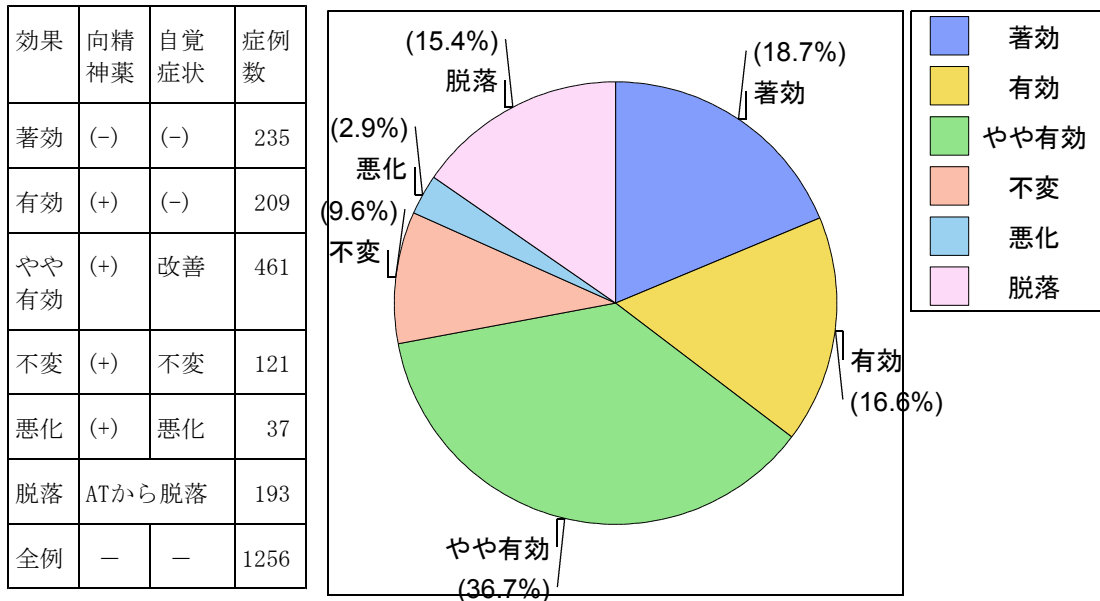
心身症圏における疾患別の効果を図3に、神経症及びうつ病圏における疾患別の効果を図4に示した。

疾患名等の補足として、HVS（過換気症候群）、IBS（過敏性腸症候群）、神経症G（全般性不安障害）、神経症P（パニック性不安障害）、ヒステリー（解離・転換性障害）の各略称を使用した。

【資料】

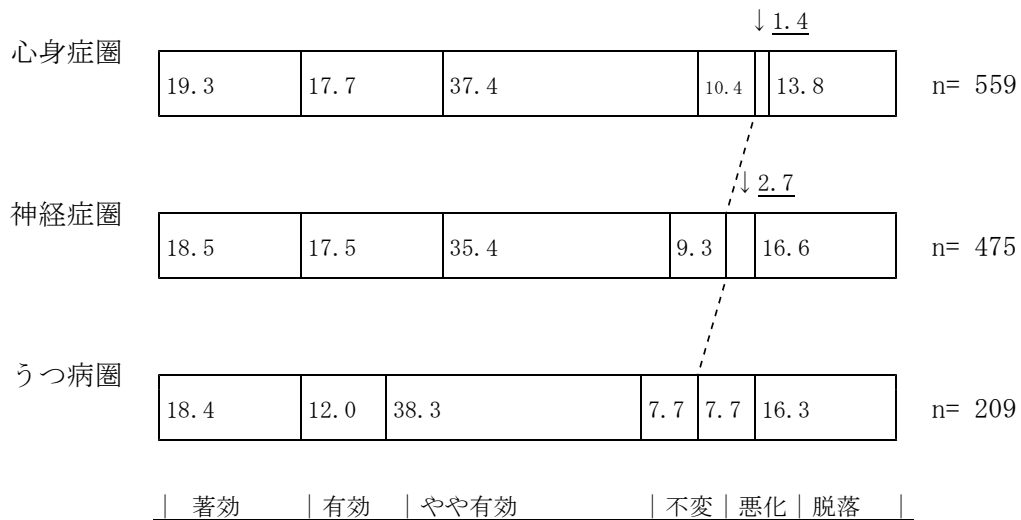
<図1>

効果判定と症例数



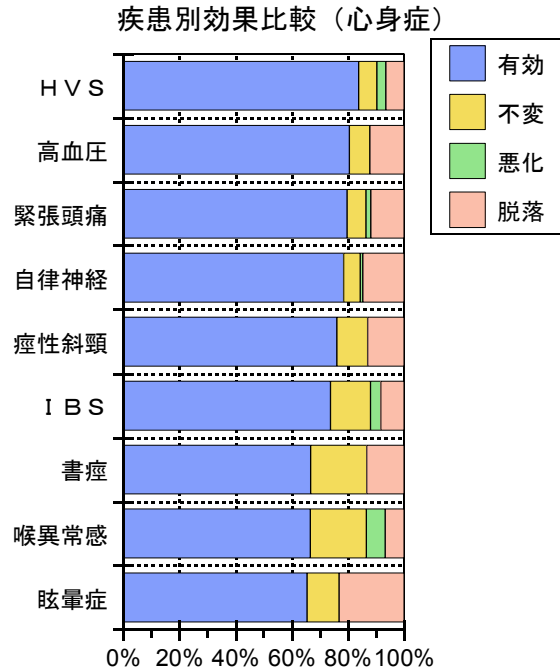
<図2>

疾患圏別効果比較



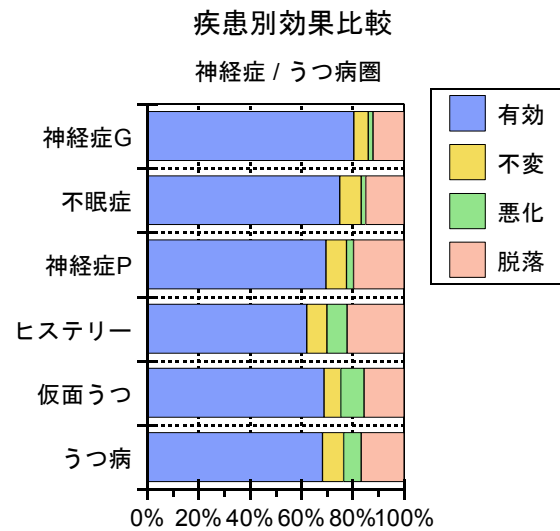
<図3> 心身症

	有効	不変	悪化	脱落	例数
HVS	83.8	6.5	3.2	6.5	31
高血圧	80.5	7.3	0	12.2	41
緊張頭痛	79.7	6.8	1.7	11.8	59
自律神経	78.4	5.9	0.9	14.7	102
痙性斜頸	76.1	10.9	0	13.0	46
I B S	73.8	14.3	3.6	8.3	84
書痙	66.7	20.0	0	13.3	15
喉異常感	66.7	20.0	6.7	6.7	15
眩暈症	65.4	11.5	0	23.1	26



<図4> 神経症/うつ病

	有効	不変	悪化	脱落	例数
神経症G	80.4	5.7	1.9	12.0	158
不眠症	75.0	8.3	1.7	15.0	60
神経症P	69.7	8.0	2.7	19.7	188
ヒステリー	60.9	7.7	7.7	21.7	23
仮面うつ	68.8	6.5	9.1	15.6	77
うつ病	68.2	8.3	6.8	16.7	132



[参考文献]

※「9. 医療機関での活用事例概要」編集に際し、以下の文献を参考とさせていただきました。
 芦原 睦：当科における集団自律訓練法の実際, 自律訓練研究, 27(1), P1-6, 2007.