大会長講演

自律訓練法を背景にしたセルフイメージ療法

中村　延江
桜美林大学

イメージとは、実際には目の前に無い何か、物や出来事、情景、感情などを知覚するあるいは思い浮かべる心的・内的体験である。視覚的、聴覚的、嗅覚的、触覚的対象、あるいはもっと漠然とした感覚等がイメージされる。またイメージは意識と無意識の境界にあるとも考えられており漠然としていて不明確なものであるが意識することで明確になることもある。

臨床的には、イメージの確認はクライエントがイメージを通して、自己ないし心的世界を実感的に洞察する過程や自己表現することに重要な役割を果たしている。

自己や環境に対して認知のゆがみが見られる場合、イメージを取り上げその根底にあるスキーマに目を向け、その歪みの修正を目的として行っているのが「自律訓練法を背景としたセルフイメージ療法」である。

イメージと自律訓練法の関係を検討すると、①イメージを用いることで自律訓練法の修得を促進させるが、②逆に、自律訓練法を施行することで、リラクセーションが得られ、イメージが賦活されやすくなる。③また、前意識的な領域にあった漠然とした、ぼんやりとした感覚や感情がしっかりと感じ取れることで気づきが得られると考えられる。

イメージを用いる場合、背景として自律訓練法を用いるのは、①自律訓練法によって得られる意識変性状態、ルーテ Luthe,W. の言う「脳の中心脳保安開放機構」を利用しようとするものである。この方法では、自律訓練法の黙想練習のはじめの部分を用いているが、取り上げるイメージは主に自己像を中心として問題や症状に関連したことであり、生活歴の中での継時的セルフイメージを検討することで、無意識の心的過程を解明していこうとするものである。②また、自律訓練法を背景とするのは、自分の意志で頑張りすぎると感情や思考・認知が概念的に留まってしまうので、「脳ペース」という概念に基づき、無意識の心的過程への気づきを、対象者ペース・脳ペースのアプローチによって得ることを目的としているからである。

講演では、この方法の具体的な手続きと、セルフイメージの変容と共に、心理的症状や現実生活での問題が解決した事例を呈示する。呈示する事例は、発表することについてクライエントから了解を得ている。

特別講演

身体感覚イメージと脳

月本　　洋
東京電機大学

自分でわき腹を触ってもくすぐったくないが、他人に触られるとくすぐったい。その理由は最近の脳科学では次のように説明されている。自分で触るときは、触ることによって発生するわき腹の感覚を、脳が予測して実際の感覚から差し引くからくすぐったくない。これに対して、他人が触る場合には、他人の手と自分の脳がつながっていないので、実際の感覚から何も差し引かれないからくすぐったい。

このように、脳には、運動を円滑に行うために、一種の予測器が存在する。この予測器は、ある運動をすればどのような感覚が発生するかを予測する。身体運動の場合には、運動前野から運動指令が運動野に送られるのであるが、この運動指令の遠心性コピーが予測器に送られて予測感覚に変換される。

この予測感覚とも言うべきものは、運動が行なわれている時には、運動にかき消されて自覚されない。しかし、運動が抑制されている時に、予測感覚が自覚される。これがイメージである。すなわち、イメージは運動が抑制されたときの予測感覚なのである。

発声聴覚系の場合で少し具体的に述べてみよう。目標音声に基づいた運動指令が舌等の発声器官に送られる。この運動指令の遠心性コピーが予測器に送られて予測音声に変換される。そして、耳からの音声入力とつき合わされて、その差に基づいて予測器を調整して、フィードバックして運動指令を更新する。そして、その予測音声が、運動が抑制されたときに、イメージとして意識に上がる。したがって、内言しているときは、予測音声を聴いていることになる。

ところで、脳内に予測器を作るには、記憶という材料が必要である。ここで言う記憶は主に運動記憶である。また、イメージを作るために必要な抑制は、大脳基底核に由来する抑制であると思われる。

本講演では、これらの事柄をわかりやすく説明してみたい。

シンポジウム「自律訓練法施行による変化」①生理的変化

S-1

自律訓練法によって生じる生理的変化

岡　　孝和

九州大学大学院医学研究院心身医学

本シンポジウムでは、自律訓練法（標準練習）を行なうことによって生じる生理的変化について概説する。

自律訓練（標準練習）を行なうと両腕が「重たい」、「温かい」という公式を裏付けるように、骨格筋の弛緩と末梢皮膚温の上昇が生じる。おおむね交感神経活動の抑制、心臓迷走神経活動の賦活、消化管を支配する迷走神経機能亢進状態の抑制的が生じる。さらに視床下部－下垂体－副腎皮質系は抑制される。また機械的疼痛閾値は上昇する。

自律訓練法は不安、抑うつ、怒りなどの陰性感情を低下させ、自己認知を積極的なものに変化させ自己受容を促すという心理的効果があるが、これらの心理的変化に相当する脳部位の活動の変化（中心後回などの手足の感覚に関連する部位に加えて、前頭前皮質や島皮質など、内部感覚や情動に関連する皮質機能の活動の亢進）を伴っている。

ただし、これらの変化は全ての被験者で認められるわけではない。また観測する条件によって生じ易さには差がみられる。

シンポジウム「自律訓練法施行による変化」②脳の変化

S-2

脳の変化について

○小池　一喜[1)]、篠﨑　貴弘[1)]、原　　和彦[1)]、松野　俊夫[2)]、村上　正人[2)]

1）日本大学歯学部付属歯科病院心療歯科、
2）日本大学医学部板橋病院心療内科

自律訓練法は心理的要因の関与が強いと考えられる歯科領域の疾患に対し、有効な心理療法の一つと考えられる。特に自分で行うことにより、症状の軽減がおこり、自己効力感が増加すると考える。このため、演者らの外来を受診する大多数の患者に自律訓練法を指導している。一方自律訓練法は生理的変化が最も出現しやすい心理療法の一つであると考えている。演者らは健常者に自律訓練法第二公式まで指導した被験者に対し、口腔内に生理食塩液の注射を行い、心拍と指尖容積脈波を測定し、抗不安薬やβ遮断薬を服用させた群と比較しこれらの指標に有意差が認められなかったことを報告している。また、自律訓練前に比較し、練習後ではACTHやノルアドレナリンの減少についても報告している。

今回、脳の変化についての発表をということであるが、脳波を用いた先人の研究が多数認められ、近年はf-MRIやPETなどを用いた視覚による脳血流量の測定を行った発表が見られる。一方、脳磁図を用いた報告は少ない。脳磁図は一般に数千、数万、数十万個のニューロン群の電気活動の総和を等価的に表現しており、脳神経のニューロンが活動することにより出現する電流により生じる磁場を測定することにより脳活動を表す装置である。

この脳磁図を使用し、初心者と熟達者に自律訓練法第1公式、第2公式を行ってもらい脳磁図の変化について検討を加えた。対象者は初心者が2名、熟達者が3名である。結果は初心者、熟達者ともに、第1公式、第2公式ともに後頭葉のあたりで顕著な磁場が出現した。これは、AT実施時の脳波を測定した場合、後頭葉のあたりで活動が高まるという報告と一致している。また共同研究者の篠崎が行ったf-MRIのデータも当日発表を行う。

シンポジウム「自律訓練法施行による変化」③心理的変化

S-3

自律訓練法による心理的変化
～6週間にわたる大学生の集団自律訓練法による心理テストからみた変化～

佐藤　安子
京都文教大学

自律訓練法（以下ATとする）による心理的変化には、AT直後の変化とATを長期にわたって行うことによる変化とがある。前者は言語公式に沿った変化、気分の落ち着き、すっきりした感じなどがある。後者にはSTAIによる特性不安の減弱、PFスタディによるプロフィールの回復、TEGによるACの低下とFCの上昇などが報告されている。

ここでは50名の大学生のうち、ID番号の一致した学生を対象に、6週間の集団ATの前後で心理テストによる変化が同であったかを検討したい。用いた心理テストはストレス自己統制評定尺度（SSI；佐藤・河合, 2004）、POMS、STAIであった。SSIとはストレスを調整するための資源をどのくらい有しているか測定するための質問紙で、ソーシャルサポート、自己充足的達成動機、異性との親和性、運動の有能感、競争的達成動機、問題焦点対処、情動焦点対処、身体的敏感さ、心理的敏感さ、自尊心、実存感が下位因子である。

1週目にオリエンテーションを行い、ATは第2公式までを指導した。2週目と8週目にすべてのテストを実施した。ID番号の一致しなかった9名を除き、対応のあるt検定を実施した。その結果すべての得点に有意差は認められなかった。今回は従来のAT指導前後の変化が認められなかったといえる。

その理由として次の3点が考えられる。

(1) 被験者の数の割りにテスト数が多かった。

(2) 個人差が大きすぎた。

(3) AT継続中の期間に学校行事など個々に異なるライフイベントが入り、ATの効果を相殺してしまった。

すなわちこの1グループは1グループの変化を検討するには、ノイズが大きくて1グループとみなせなかったと考えられる。

しかしAT実施期間の終了後の自由記述には、「リラックス出来た」「この時間があるために次の授業の疲労が少なかった」「教室に入るだけでくつろぐような変化があった」などの肯定的意見が多く観られた。しかし「まだ感じがつかめなかったがこれから続けていきたい」といったATを修得していないと見られる意見も数件あった。これはグループ全体としてみれば変化が認められなかったにしても個々の受講者には肯定的変化を自覚しているものが少なくなかったが実施期間が短かったり、ライフイベントが入ったりしてATを修得できなかった参加者がいたためと思われる。今後も対象者を増やして検討を続けていきたい。

シンポジウム「自律訓練法施行による変化」④行動的変化

S-4

自律訓練法の行動的効果の検討における課題差と個人差の問題
―スポーツ領域を中心に―

坂入　洋右
筑波大学大学院人間総合科学研究科

【はじめに】行動的変化が生じる背景には、多様な心理生理的要因が複雑に関与しており、また、行動の結果は外界に直接影響を及ぼす。そのため、行動の適切な評価指標は目的とするアウトカムや課題の違いによって異なるし、同じ行動的変化が生じたとしても、その時の心理的変化や生理的変化の特徴は個人ごとに異なっている。自律訓練法によって生じる行動的変化について論じる際にも、このような課題差や個人差の問題を考慮する必要がある。

【スポーツにおける効果の課題差と個人差】スポーツにおいては、この問題が顕著に現れる。課題差に関しては、たとえば、弓道とバスケットボールでは高い競技パフォーマンスと関連する心身の状態の特徴は異なるし、同じバスケットボールでも、フリースローとリバウンドキープでは異なる。また、個人差に関しては、たとえば、試合前日に不安が強くなって眠れない競技者がいる場合、医療施設で患者を対象に自律訓練法を指導するのであれば、単純に不安の低減や不眠の改善を効果の指標とすることも可能であろう。しかし、競技者にとって重要な行動の指標は、眠れることではなくスポーツ競技における高いパフォーマンスの発揮であり、実際には、前日に快適な心理状態にあるより過剰な不安と興奮状態で眠れない方が良い記録が出る競技者も多数存在する。

【自律訓練法の効果機序】スポーツ領域では、メンタルトレーニングの代表的な技法として自律訓練法の有効性が多くの競技で確認されてきたが、対象者は過緊張の者に限らず、その効果機序は心身の弛緩法という概念だけでは説明できない。重要な役割を果たしているのは、各個人が実践する心身のセルフモニタリング・トレーニングという特徴だと考えられる。自律訓練法を集団で実施しても、課題別に個人ごとに、高いアウトカムを得るのに最適な心身の状態や行動のパターンを見出し、各自が自己調整のスキルを向上させていくことができる。各個人が自己の心身の状態をモニタリングして一定の心身の状態へ切り換えることを可能にする心理生理的スキルと、自分を冷静に客観視する認知的スキル（受動的注意・mindfulness）の体得が、ストレス状況下での安定した行動と能力発揮をもたらす要因として注目される。

今回は、以上の内容について、スポーツ競技者を対象とした調査データを提示しながら解説し、自律訓練法の効果研究のあり方として、新たな応用科学的研究の方法を提案する。

大会ワークショップ1　「鼎　談」

WS1

鼎 談
「シュルツ博士自律訓練法出版80周年」

笠井　　仁
静岡大学 人文社会科学部

末松　弘行
名古屋学芸大学 ヒューマンケア学部 学部長

佐々木大輔
斗南会秋野病院 心療内科

シュルツが1932年に『自律訓練法―注意集中性自己弛緩法』を刊行してから80年になる。このワークショップでは、基本的モノグラフ出版に至る経緯とその後の国際的展開、わが国での受容と展開について回顧した上で、今後の実践と研究の展望について鼎談形式で語ることとする。

大会ワークショップ2「アドバンスト事例」

WS2

臨床場面における第1空間感覚練習の活用法

佐瀬　竜一

大阪国際大学人間科学部

【目的】第1空間感覚練習を指導した事例を提示して、臨床場面における第1空間感覚練習の活用法について考察する。

【事例】20代女性（大学3年生）

【事例の背景】筆者の授業の中で体験した自律訓練法に興味を持った。高校生の時から、大事な場面になると緊張が強くなり、手汗が止まらない（と思う）、言葉に詰まるなどの状態に困っていた。就職活動への不安を抱えていたときに自律訓練法の授業を受けて、是非習得したいと思い学生相談に来談した。内科への受診を勧め、受診したが内科的問題は見当たらなかった。

【事例の指導経過】まず両腕の重感練習を導入した。早く就職しないといけないという思いが強く、自律訓練法を早く習得したいという焦りが強かった。1ヶ月ほどうまくいかない状態が続いたので、「授業でやってない方法があるんだけど」と第1空間感覚練習を紹介したところ感触がよく、自分でもやってみたいということだったので、家での練習方法を指導して第1空間感覚練習のみを1週間ほど練習してもらった。

第1空間感覚練習に慣れた後に重温感練習を行った。第1空間感覚練習の時の要領でぼんやりと注意を向ける、真ん中の空間を意識することで、重温感練習が行いやすくなった。

その後は順調に標準練習を一通り習得することができた。手汗はなくならないが、面接やグループディスカッションの時にはそこまで気にすることはなくて自信を持って臨むことができた。特に、第1空間感覚練習の「ぼんやりと注意を向ける、真ん中の空間を意識する」という感覚を思い出すことで集中して落ち着くことができたとのことである。現在は就職して働いている。当初の主訴に関する症状は、たまに生じることもあるが仕事や日常生活には支障はなく過ごしている。

【考察】早く習得したいという焦りが強く、重温感練習の習得に苦労した事例である。特に、手汗への意識が強いことから具体的な身体感覚への受動的注意集中が困難であった。そこで、漠然とした真ん中の空間を意識する第1空間感覚練習を導入したところ、受動的注意集中がやりやすくなった。標準練習のみを続けていた場合、ドロップアウトしていた可能性もあったであろう。

発表当日は第1空間感覚練習の指導（個人・集団）の詳細に言及しながら、臨床場面における第1空間感覚練習の意義やより有効な活用法について考察したい。

大会ワークショップ3「自律訓練法の指導の実際」

WS3

自律訓練法の指導の実際
～医療場面での集団指導の工夫～

秋庭　篤代（心理）
横浜労災病院心療内科

前回大会のワークショップ型研究発表においては、当科で行ってきたAT集団指導の実際について、主に「治療構造」や「場」について私たちがどのようなことを考えて工夫してきたか、という点について発表した。

今大会のワークショップでは、日本自律訓練学会編集「自律訓練法テキスト」を参考にしながら、医療場面という場の特殊性（特に心理士にとって）や集団療法におけるAT指導の位置づけにも焦点を当てたいと考えている。

また、コメンテーターである中部労災病院心療内科部長、勤労者メンタルヘルスセンター長の芦原睦先生に、中部労災病院心療内科の場合についてもコメントをいただければと考えている。

皆さんの現場ではどのようなAT集団指導を作り出すことができるのか、イメージをふくらませていただきたい。