

体験教育講座

体験教育講座

「自律訓練法」

杉江 征

筑波大学大学院人間総合科学研究科心理学系

自律訓練法は 1920 年代の科学的な催眠研究の中から生まれてきた心理生理的な治療法で、中性的催眠状態にみられる治療的な作用を得るために体系化された一種のセルフコントロール法です。自律訓練法には緊張の緩和や抗ストレス効果などがあり、心身症の基本的な治療技法の一つとして広く適用されています。また、最近では臨床分野だけではなく、教育・スポーツ・産業・市民講座等においても広く用いられるようになってきています。

自律訓練法は心身を緊張から弛緩へと変換させることを主目的にした一種の自己弛緩法ともいえます。自律訓練法は技法が体系化されており、適切な指導を受けることによって、自己の心身のコントロールを修得していくことができます。

自律訓練法の一般的な効果としては、1) 心身両面の効果がある、2) 心身の状態を緊張や興奮、エネルギーを消耗するような状態から、リラックスして落ち着いたエネルギーを蓄積するような状態へと変換することができる、3) 不安なども低下し、自己の身体への気づきが増す、4) イメージが浮かびやすくなる、5) 被暗示性が高まる、6) 自律神経系の活動が安定化する（相対的に副交感神経の活動性が優位な状態になる）等があげられます。

今回は解説よりも、実際に練習を体験していただくことを中心に進めていきたいと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。