

自律訓練法

久村正也*

Autogenic Training

Masaya Hisamura

Autogenic training devised by Johannes Schultz in the 1930's is the techniques of self-regulation.

It can be utilized in stressful situations or psychosomatic difficulties to offset specific symptoms of distress.

The essential aim of autogenic training is to achieve a state of natural homeostatic balance in the body and gain generalaized relaxation response psychosomatically through autogenic methods.

The actual mechanism by which autogenic training works is thought to induce a trance much as hypnosis dose.

Most autogenic training methods use six standard exercises. There are self-suggestions of heaviness in the extremities, warmth in the extremities, calm and regular function of the heart, calm and regular respiration, warmth in the abdomen, and forehead cool.

It is very important for trainees to maintain an attitude of "passive concentration" for preserving the autogenic state.

キーワード

自律訓練法 autogenic training

自己調整 self-regulation

標準練習 six standard exercises

受動的注意集中 passive concentration

* 北海道医療大学医療科学センター

I はじめに

催眠中や催眠後に多くの人では心身の弛緩が得られ、疲労・緊張・頭重・肩こりなどが軽減し、爽快感・安らぎ感が生じる。これは催眠のもつ治療効果である。自律訓練法は自己暗示によってみずからを催眠状態に誘導し、心身のリラックスを得るものである。

標準練習と特殊練習（黙想練習・自律性修正法・自律性中和法など）とからなるが、本稿では標準練習について解説する。通常、標準練習のみで十分な心身のリラックス効果を得ることができる。

II 自律訓練法の歴史

18世紀後半に、オーストリアの医師メスメルは動物磁気説による催眠療法で一世を風靡した。やがてこの説は否定され本人も失脚するが、催眠状態そのものに一種の治療効果のあることが示唆された。

19世紀末に大脳生理学者フォークトにより、繰り返し催眠状態に入ることが心身の安定、疲労の回復などの治療効果をもつことが明らかにされた。

フォークトの研究に触発されて催眠研究に取り組んだシュルツは、それまで他者暗示でのみ得られていた催眠状態を自己暗示で得るべく努力、工夫を重ねた。催眠状態を体験した被験者の多くが催眠中に四肢の重感・温感を感じることから、重感・温感を再現できればそれが催眠状態であると考えた。試行錯誤の末、身体に対する6段階の自己言語暗示による催眠誘導法を創案したが、これが標準練習として現在広く行われているものである。

シュルツによって確立された本法は、その後ルーテラによって改良・応用・新技法が加えられ自律療法体系を形成している。

自律療法体系は標準練習、およびその上級練習法としての黙想練習・自律性修正法・自律性中和法などを包括するものである。

III 自律訓練法の理論と効果

催眠状態そのものに心身のリラックス効果が認められるが、そのメカニズムについては不明の点が少なくない。

本法の奏功機序として、生理的には四肢の筋緊張の低下、血管の拡張、諸臓器の機能の再調整によって身体末梢部から脳幹網様体を中心とする中枢神経系への過剰な刺激が抑制されること、心理的には一種の退行状態により抑圧がとれ、感情発散が容易になることなどが考えられている。

本法に関する生理的・心理的知見は数多くあり、生理的效果の主なもの、筋弛緩の促進、血圧の降下、皮膚温の上昇、心拍数の減少、呼吸数の減少、呼吸振幅の規則化、胃蠕動運動の規則化、脳波上 α 波の増加などである。心理的效果の主なものとして、不安・緊張感の軽減、疲労感の回復、心気傾向の改善、自我の強さの増強、疼痛閾値の上昇などが報告されている。性格面でも外向的・情緒安定的・社会適応的になってくる。

本法の特徴は自己催眠法であること、生体に生理・心理的変容が生じること、技法が体系化されて習得が容易なことである。

IV 自律訓練法の適応と応用

健常者、心身症、神経症に適応があり、健常者が本法を習得すれば、疲労の回復、心の安定、セルフコントロール能の増強、洞察力の向上が期待され、不安や緊張を主症状とする心身症あるいは神経症の患者では心身の安定、不適応症状の改善、適応能力の回復、自己客観視の向上などが触発、促進される。

具体的な適応疾患として、気管支喘息、本態性高血圧、心臓神経症、胃・十二指腸潰瘍、過敏性腸症候群、自律神経失調症、筋痛症、不安神経症、睡眠障害などがあげられ、禁忌とされている疾患・症状は心筋梗塞、一部の糖尿病、低血糖患者、ある種の精神病などである。

本法は医療現場では不安・緊張，ストレスが関与している心身症，神経症の代表的な治療法の1つとなっているが，近年，ストレス緩和のセルフコントロール法として，職場において集団で実施される機会が増えている。また，本法のもつ持続力・忍耐力・集中力・自己表現力の増強効果を期待して教育あるいはスポーツへの応用が盛んであり，いずれも，不安緊張状態の緩和に効果が認められている。

本法は言語を用いる自習自己暗示法であって，練習方法や言語公式の理解を必要とすることから適応年齢がある。通常，小学校高学年から実施可能とされる。

V 自律訓練法の実際

準備；一種の催眠下で心身の弛緩状態を招来するものであるから，初心者にはできるだけ静かで，落ち着ける場所を選ぶ。メガネ・ネクタイ・ベルトなど身体の圧迫物は取り外す。空腹を避け，排尿を済ませておく。

訓練姿勢には仰臥位（仰向け）姿勢，椅子（パイプ椅子・丸椅子に腰掛けた）姿勢があるが，初心者では仰臥位姿勢が習得しやすい。

仰臥位姿勢（図1）では仰向けに横たわり，自分の身体を丸ごと布団やベッドに任したつもりになる。首が不自然に屈曲しないように枕の高さを調節し深くする。両腕は体幹から少し離して投げ出すごとく両脇におく。このような状

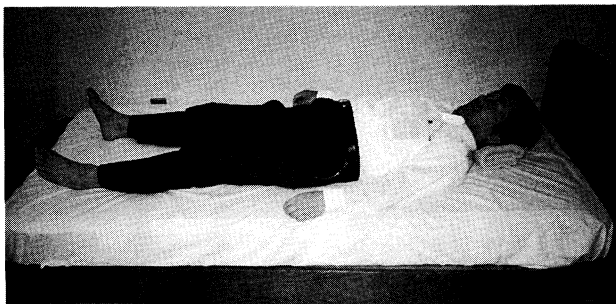


図1 仰臥位姿勢

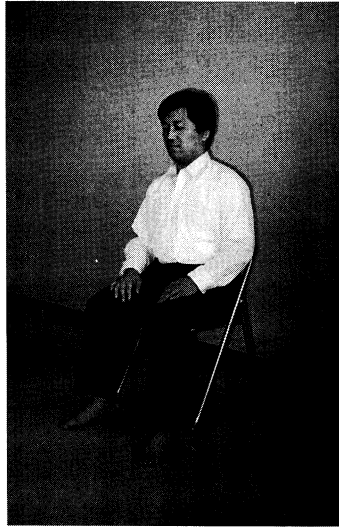


図2 椅子姿勢

態では肘関節・指関節は軽く屈曲するであろう。両脚は肩幅程度に広げ、足先は扇型の形にする。椅子姿勢（図2）では深めに腰をかけても、足底全体が十分に床につく高さの椅子を使う。足がつかないときは足台を用いる。首・背中をピンと引き伸ばし、両脚を肩幅程度に開く。両手を軽く屈曲させて膝の上にハの字におく。その状態でゆっくり息を吐く。息を吐き切ると首はやや前方に傾き、背中は軽く彎曲する。これが椅子姿勢である（図2）。これらはすべて不要の筋緊張を防ぐための工夫といえる。訓練は閉眼で行う。

言語公式；準備ができれば、以下の言語公式に従って練習を進めていく。

背景公式（安静練習）：気持ちがとても落ち着いている。

第1公式（四肢重感練習）：りょうてりょうあし両腕両脚が重たい。

第2公式（四肢温感練習）：りょうてりょうあし両腕両脚が温かい。

第3公式（心臓調整練習）：心臓が静かに規則正しく打っている。

第4公式（呼吸調整練習）：楽に呼吸いきをしている。

第5公式（腹部温感練習）：お腹なかがとても温かい。

第6公式（額部凉感練習）：ひたい額が心地よく涼しい。

練習の実際：閉眼し、訓練姿勢で背景公式を4～5回心の中で反復暗唱する。背景公式の合間にゆっくりと深呼吸するのもよい。次いで第1公式を繰り返し暗唱するが、最初は利き腕（たとえば右腕）から始める。右腕になにげなく留意し、右腕が重たいと心の中で数回繰り返す。初期の練習段階ではこれだけで練習時間が過ぎてしまうであろう。右腕に重感を感じるようになったら、左腕の重感練習をつけ加える。左腕にさりげなく留意しながら左腕が重たいと反復暗唱する。以下、右脚に留意しながら右脚が重たい、左脚に留意しながら左脚が重たいと進めていく。背景公式は随時唱える。第1公式の練習の進展は次のようになる。気持ちがとても落ち着いている（数回繰り返す、以下公式はすべて反復暗唱する）—右腕が重たい—気持ちがとても落ち着いている—左腕が重たい—気持ちがとても落ち着いている—右脚が重たい—気持ちがとても落ち着いている—左脚が重たい。練習が進むと、四肢の各々を唱えることなく、初めから両腕両脚が重いと唱えて、その感覚を招来しうる。ある程度重感を体得できるようになれば、温感練習に進む。背景公式・第1公式を反復暗唱後、右腕が温かい、左腕が温かい、右脚が温かい、左脚が温かいと進めていく。各肢に対するさりげない留意は重感の場合と同様である。温感練習でも最初は各肢ごとに練習を進めていくが、練習が進むと、重感同様に、両腕両脚が温かいの一言で四肢の温感が得られるようになる。重感・温感の本法の要になる練習であるから十分にマスターする。その後、心臓のあたりにさりげなく留意して心臓調整練習、胸のあたりにさりげなく留意して呼吸調整練習、腹部にさりげなく留意して腹部温感練習、おでこのあたりにさりげなく留意して額部涼感練習と段階的に練習を進めていく。第6公式まで練習が進んだ場合の実際は次のようになる。気持ちがとても落ち着いている—両腕両脚が重たい—気持ちがとても落ち着いている—両腕両脚が温かい—気持ちがとても落ち着いている—心臓が規則正しく打っている—気持ちがとても落ち着いている—楽に呼吸をしている—気持ちがとても落ち着いている—お腹がとても温かい—気持ちがとても落ち着いている—額が心地よく涼しい。

練習時間は練習段階に関係なく1回3～5分、これを2～3回行って1セッ

ションとし、1日2～4セッション実施する。練習を積んでいくと、同じ時間内で多くの公式をこなせるようになり、結果としてこの時間内で第6公式まで全部実施可能となる。

経験的に、1～3か月で多くの練習者が重感・温感を体得し、6か月程度で6段階すべてをマスターできる。

本法習得の要諦は自念・留意・虚心にあり、これらの実践概念として受動的注意集中がある。

受動的注意集中とは自律訓練法独特の概念で、各公式の言語内容を積極的に具現化しようとせず、また深く意味を追及せず、さりげなく、ぼんやりと受け身の態度で四肢や諸臓器に注意を向ける状態をいい、あたかも言語内容から離れてただ無心に念仏を唱える状態に似ている。

練習中の雑念は、これを積極的に排除しようとせず、わくがままに放置する。積極的に排除しようとすると、受動的注意集中が妨げられる。

本法練習中に公式言語とは無関係に、四肢のしびれ感、筋肉のチック様痙攣、腹鳴、流涙、唾液の流出、息苦しさ、めまい感、興奮、不安などを認めることがある。これらは一概に副作用とはいえ、本法による過剰エネルギーの解放現象であることが少なくない。自律性解放と称される現象であり、本法の継続過程で消失していく。

各練習の終わりには必ず消去動作を行う。閉眼のまま、両手で握りこぶしをつくり、大きく勢いよく肘関節の屈伸を4～5回繰り返す、思い切り背伸びをして深呼吸後開眼する。これを怠ると、練習後にだるさ・頭重感・ふらつきなどが残ることがある。

自律性解放など練習中に感じる様々な疑問点を解決するためにも、毎回の練習記録をつけておき（訓練日誌）、適宜専門家・指導者の指導忠告を受けることがすすめられる。

VI おわりに

自己催眠による心身のストレス緩和法である自律訓練法について概説し、実施の実際を解説した。心身症・神経症の治療技法としてのみならず、ストレス社会における一般健常者のストレス対処法もしくは自己調整法の1つとして、本法の習得はきわめて有意義であろう。

また、本法はあくまでも自己催眠、自己練習技法であるが、心身症・神経症の治療法として実施する場合は事前に専門家の指示を受けておく必要がある。

参考文献

- 1) 佐々木雄二：自律訓練法の実際—心身の健康のために—，創元社，1976。
 - 2) 成瀬悟策，シュルツ：自己催眠，誠心書房，1963。
 - 3) 元田克己：自律訓練法〈成瀬悟策編；催眠療法，文光堂，1972。〉
 - 4) 池見酉次郎・佐々木雄二・松原秀樹：自律訓練法と心身症，医歯薬出版，1976。
 - 5) 松岡洋一：自律訓練法〈久保千春編；心身医学標準テキスト，医学書院，1996。〉
 - 6) Schultz, J. H. : Das autogene Training, Georg Thieme, Stuttgart, 1966.
-