

自律訓練法

杉江 征

心理学系助教授

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ともいえます。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、これまで心身症の基本的な治療技法として広く適用されてきています。また、現在では医学領域だけではなく心理相談の領域や教育・スポーツ・産業界においても広く用いられるようになってきています。さらに、最近では、一般の方々を対象とした市民講座としても広がりを見せています。

自律訓練法の特徴とその効果

自律訓練法は、1890年代におけるフォークト (Vogt, O.) の催眠研究を母体として、1932年にドイツの精神科医シュルツ (Schultz, J. H.) によって体系化され創始されたものです。フォークトの脳生

理学的研究を基盤にした臨床的催眠研究において、催眠状態そのもの、いわゆる中性催眠とか休息催眠と呼ばれる状態に治療的な効果のあることが発見されました。その後シュルツは、催眠にうまく導入された被験者に共通した体験として、四肢を中心とした身体の重感や温感が起こることを確認し、これらの感覚を生じさせる心理生理学的過程こそが催眠の本質と考え、このような状態を作り出す技法として体系化されたものが現在の標準練習 (standard exercise) です (図1)。

自律訓練法は、シュルツによれば、「中性催眠状態を得るための生理的合理的訓練法であり、心身全般の変換をもたらすものである」と述べられています。自律訓練法によってもたらされる「心身全般の変換」として次のようなことがあげられます。まず生理的にみれば、一般に、心拍数の減少や末梢の血流量の増加と皮膚温の上昇、皮膚電気抵抗値の上

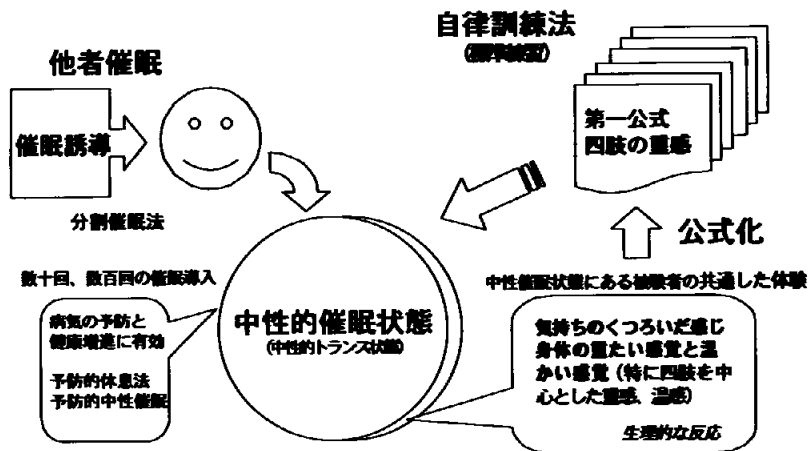


図1 催眠研究から自律訓練法

昇、脳波の徐波化などの変化が得られます。また、このような生理的な変化に伴い、環境刺激も遮断され、求心性インパルスが減少し、中枢神経系の過剰興奮が鎮静化します。これは、交感神経系の活動が鎮静化することによって相対的に副交感神経優位な状態へと変換されることでもあります。そして、このような状態で、脳幹部の機能が調整され、向ホメオスタシス状態へと導きます。つまりこれは、エネルギーを消費しやすい心身の体制（エルゴトロピック状態）から生体の内部環境を整え、疲労を回復し、エネルギーを蓄積しやすい心身の体制（トロフォトロピック状態）へと心身の全般的な変化をもたらすものです。

一方心理的には、身体感覚への特有の受動的注意集中から心身の変化や外界の諸現象に対する受動的な態度へと精神機能を変換させることによって現実的な自我機能を放棄し、意識変容状態をもたらします。この状態は自我の一時的な部分的退行状態であり、自我の休息と機能回復に役立ちます。また、論理的、客観的な批判力が低下して、被暗示性が亢進している状態でもあります。

自律訓練法を行うことによって得られるこのような心理生理的状态は、自律性状態（autogenic state）と呼ばれています。

自律訓練法の基礎研究

自律訓練法によって様々な心理生理的変化が起こってくることは、これまで多くの基礎的、臨床的研究によって検討され、検証されてきています。ここでは、基礎的な研究の一つとして、訓練導入時の心理学的なモデルの検討について紹介させていただきます。

自律訓練法は、前述したように、中性催眠状態で体験される心理生理的な変化を手がかりに、公式言語が体系化されたものです。自律訓練法の練習の具体的な手続きは、概略すると、比較的落ち着ける環境で、安定した姿勢を作り、閉眼した上で、訓練公式を心の中で暗誦します。さらに、その際、公式に対応した身体部位に受動的な注意集中を行うというものです。標準練習の訓練公式としては、背景公式が「気持ちが落ち着いている」というもので、その後第一公式の「両腕両脚が重たい」、第二公式の「両腕両脚が温かい」と、第六公式まで続きます。このような手続き的な面からもうかがえるように、また、シュルツ自身が「自己暗示訓練法 (autosuggestives Training)」という表現を用いているように、自律訓練法の言語公式は、これまで自己暗示として紹介されてきています。それゆえ、これまで、言語公式や受動的

注意集中についても自己催眠法の観点からの検討が主に行われてきていました。

しかし、例えば第一、第二公式に用いられている「重たい」や「温かい」とい言葉についてのイメージをSD法を用いて調査した結果からは、暗示のみの説明では不十分な側面も示されています。具体的には、「温かい」に関しては、イメージの内容が自律訓練法によってもたらされる状態と対応しており、「暗示」の意味内容としても適したのですが、「重たい」という言葉のイメージの特徴として得られたものは、「ほんやりした、穏やかな感じ」と「安定した、落ち着いた感じ」、「陰気な、暗い感じ」でした。「ほんやりした、穏やかな感じ」や「安定した、落ち着いた感じ」は、中性催眠状態の観察から得られた全般的な安静感などと対応しているところですが、「陰気な、暗い感じ」については、必ずしも望ましいものとは思われません。したがって、ただ暗示として説明するのであるならば、「重たい」という言葉に含まれるようなネガティブなイメージも反応として求められてしまうこととなります。

これらの公式に使われている言葉のイメージが実際に自律訓練法の練習を経ることによってどのように変化をするのか

を検討した結果からは、自律訓練法の講習の前後で「重たい」という言葉のイメージが、「陰気な、暗い」イメージから「陽気な、明るい」イメージの方向へポジティブに変化していつていることが示されています。つまり、練習を経ることによって、よりポジティブなイメージを公式言語が獲得していったと考えられます。自律訓練法においては、公式言語が自己暗示として説明されてきていますが、この結果からは、公式言語そのものも新しい意味内容を獲得していつていることが示唆されています。

また、「重たい」と「温かい」という公式言語の自律訓練法によるイメージの変化について多次元尺度構成法を用いて検討した結果からは、練習を経ることによって両者のイメージの類似性が増すことが示されています。つまり、自律訓練法の練習を行うことによって、本来異なる二つの言葉のイメージが弛緩状態の新しい共通のイメージを獲得していつたことを示していると思われます。

自律訓練法への導入には、まず自律訓練法についての説明があり、弛緩しやすいように環境を整え、余分な緊張の入らない安定した姿勢をつくり、そして目を閉じるといつた手続きがとられます。つまり、はじめに弛緩や認知的な枠組みが

あるのです。その上でこれらの身体的・心理的弛緩反応に受動的な注意集中をおこなうことによって、その心身のわずかな変化を意識化し、認知することを促します。そういった作業を行いながら、あわせて公式言語を暗誦することによって心身の弛緩反応とその言語公式とを結びつけていくといつた、一種の学習の過程が自律訓練法の導入手続きの中に含まれていると考えられます。そして、この過程を繰り返すことによって、やがて随意的に言語公式から心理的・身体的弛緩反応が導き出されるようになると考えられます。

おわりに

現在の自律訓練法に関する研究は、さまざまな領域における適用方法の開発とその効果研究や免疫系や自律神経系を対象とした基礎的な研究まで広範囲に渡って行われてきています。しかしながら、自律訓練法を正しく指導できる指導者や臨床家はそれほど多いというわけではありません。それゆえ、適切なトレーニングを受けたことの無い方による指導等により、誤解や弊害が報告されることもあります。また、自律訓練法は「訓練法」であるので、基礎的な部分を修得するまでには数週間はかかります。この点は、

研究の生産性としてはちょっと悩みの種でもあります。

なお、本学には自律訓練法を指導できる方が数名おられます。興味や関心のある方は、ぜひ保健管理センターまでご一報いただければと存じます。どうぞ宜しくお願いいたします。

参考文献

佐々木雄二著（1996）自律訓練法の臨床—心身医学から臨床心理学へ—，岩崎学術出版。

佐々木雄二・笠井 仁編（2000）現代のエスプリー自律訓練法—，至文堂。

（すぎえまさし 臨床心理学）

