

接骨院に 心理学を入れてみた

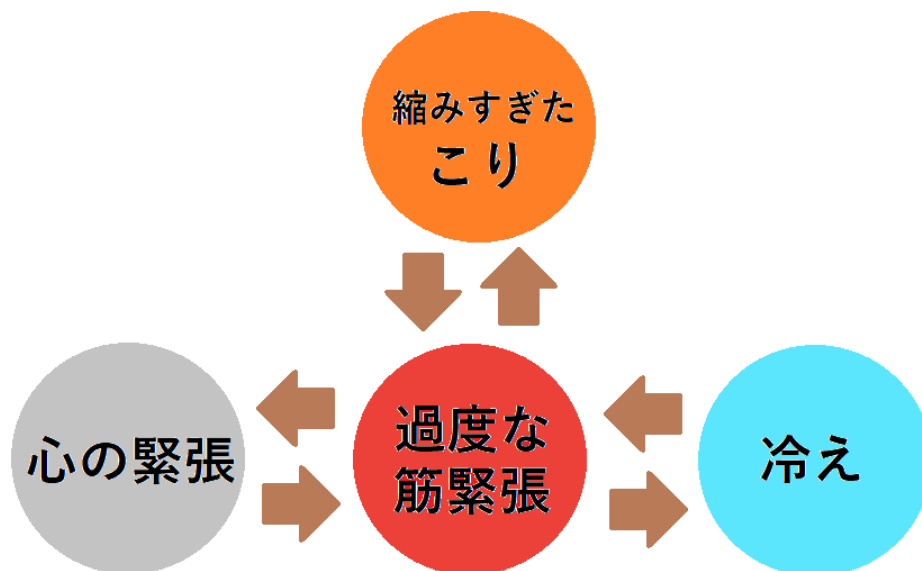
〔24〕 寺田接骨院 寺田弘志

自律訓練法とこりの改善

JR 茨木駅近くの接骨院が、私の仕事場です。

縮みすぎたタイプのこりと過度な筋緊張、心の緊張、体の冷えは相補的な関係にあります。

反対に、心の緊張を少なくすると、過度な筋緊張も少なくなり、こりが減りやすくなり、また体の冷えも改善します。



心の緊張をとく方法として、自律訓練法というとても良い方法があります。

そこで、自律訓練法の普及に貢献された佐々木雄二先生の『自律訓練法の臨床—心身医学から臨床心理学へ』（1996）を参考にしながら、自律訓練法とはどのようなものか紹介したいと思います。専門書でありながらわかりやすく書かれていて、とても読みやすい1冊です。



（参考にしながらと言っても、要約しているだけで、ほとんど受け売りです。ご了承ください）。

佐々木雄二先生は1936年広島県のお生まれです（2023年2月22日没）。

九州大学医学部を1961年に卒業され、池見酉次郎先生（1915年～1999年）のもと、心療内科の創設に参画されました。

1979年に筑波大学心理学系に助教授として移ってこられました。運よく私もこの年に入学し、先生に指導していただきました。

とてもやさしくておだやかな先生でした。一緒にいるだけで、落ち着いた気持ちになってしまうような、そんな温かいお人柄でした。

◆自律訓練法の歴史

自律訓練法の源流は、古代ケルト人が信仰したドルイド教の「ドルイドの眠り」や、3世紀のエジプトのパピルスに書かれた、光る物体を凝視させて催眠に誘導するエピソードなどにさかのぼることができます。

18世紀末フランスのフランツ・アントン・メスメルは「動物磁気術」というトランス状態に入る方法を治療に用いましたが、ルイ16世が組織した調査委員会に動物磁気存在を否定されました。

それでも、メスマルの方法（メスマリズム）は多くの病気に有効であったため、19世紀前半から中葉にかけて、ヨーロッパ、北米、インドなどに広がっていきました。

19世紀にはスコットランドの近代催眠術の祖ジェイムス・ブレイドは、メスマリズムへの導入法を考案し「催眠（hypnotism）」と呼びました。

19世紀末、ドイツのオスカー・フォークトは、催眠トランス状態に入ること自体に治療的意義があることを発見しました。当時の催眠療法は、催眠状態に導入した上で、治療的な暗示をかけるというものでした。しかし、フォークトとは繰り返し催眠トランス状態に入るだけで健康に有効であることを見出したのです。

しかし、治療的効果が得られるまでに数十回、数百回の催眠導入が必要となると、実際に治療に利用するには限界がありました。

そこでトランス状態を自分でも得られるように工夫を重ね、自律訓練法（autogenic-training または autogenic-therapy）をつくったのがヨハネス・ハインリッヒ・シュルツ（1884年～1970年）でした。

シュルツは、催眠状態に入った時にすべての人に起こる心身の変化に、気持ちの落ち着いた感じや身体の重たい感覚、温かい感覚あることを拾い上げました。

そして「気持ちが落ち着いている」といった自己暗示を繰り返すことで安心感をえられることを確認しました。そして、1924年に6段階の自律訓練法の標準練習を完成しました。1932年には『自律訓練法—集中性自己弛緩』が公刊されました。

その後、シュルツとその高弟ウォルフガング・ルーテ（1922年～1985年）によって自律訓練法は順調に改良・展開され、1959年には二人の共著で英語版も出版され、世界各国へと広まっていきました。

日本で初めて自律訓練法が紹介されたのが1951年、京都大学文学部の佐藤幸治先生によります（その時は「自生修練」という訳語でした）。

「自律訓練法」という訳語は1959年に東京教育大学（現在の筑波大学）の成瀬悟策先生（1924年～2019年）がはじめて使われました。

翌1960年の催眠研究会（現在の催眠医学心理学会）で自律訓練法が取り上げられ、1963年に、シュルツと成瀬悟策先生の共著で日本語版も出版されました

1960年代前半は、日本で自律訓練法の検討・実験がおこなわれた時期でした。

佐々木雄二先生も、1962年から1964年にかけて、九州大学心療内科で255名の患者さんに自律訓練法を指導され、その結果を論文にまとめられています。

1960年代後半から70年代前半は、大学病院を中心に自律訓練法が普及していき、さらに、一般の診療所などにも広がっていきました。

しかし、指導技法の習得が不十分な指導者も現れるようになるなどして、弊害が生じてきました。

そこで1977年に、池見先生、佐々木先生らが呼びかけ人となって、日本自律訓練学会発起人会が結成され、会合を重ねて、1978年に第1回日本自律訓練学会が九州大学で開催されました。

一方、ルーテが1961年に設立した国際自律訓練法委員会（ICAT）を通じて、世界規模での普及と情報交換がおこなわれてきました。

ICATの初代委員長ルーテが1985年に急逝したあと、しばらく活動が停滞しますが、2代目委員長を池見先生、3代目委員長を佐々木先生が務められました。

その後、自律訓練法は、医療や教育の分野にとどまらず、企業にも広がり、ストレス緩和、メンタルヘルス、創造性開発などにも活用されるようになりました。

◆自律訓練法の効果

自律訓練法の効果はきわめて幅広いものがあります。アンジェラら（1976）は次のような効果を挙げています。

- 1 知的側面：注意力の増大、記憶力の改善、課題への対応力の向上、学業成績の向上など
- 2 社会的側面：対教師・対友人関係の緊密化、授業中の学習態度が積極的になる、自発的な活動の増大など
- 3 心理的側面：テスト不安の減少、情動の安定、攻撃的態度の減少、欲求不満耐性の上昇、神経質傾向の改善など
- 4 生理的側面：不眠、胃腸障害、頭痛、チック、呼吸障害、発語障害などの心身症や機能的障害の改善ないし治癒
- 5 その他：刺激対応の柔軟性の増大、スポーツ成績の向上、創造性の開発など

◆自律訓練法の技法

シュルツの完成した6段階の自律訓練法の標準練習は、次のような公式と消去動作を用います。

背景公式：「気持ち（とても）落ち着いている」

第1公式：「両腕（て）両脚（あし）が重たい」

第2公式：「両腕（て）両脚（あし）が温かい」

第3公式：「心臓が（自然に）静かに規則正しく打っている」

第4公式：「（自然に）らくに息（いき）をしている」

第5公式：「お腹（おなか）が温かい」

第6公式：「額が気持ちよく涼しい」

消去動作：両手を開閉したり、両肘を屈伸したり、伸びをしたり、その他体を動かして、自己催眠状態から覚めるようにします。

できるだけ静かで気が散らない場所で、リラックスできる姿勢（座るか寝る姿勢）になり、目を閉じて、公式を心の中で唱えます。

まず背景公式を何回か繰り返してから、第1公式に進み、何回か心の中で繰り返し、その後、消去動作をおこないません。そのまま眠る場合は、消去動作をしなくてもかまいません。

重たい感覚を無理に感じようとせず、ぼんやりと体の感覚に注意を向けます（受動的注意集中）。

訓練しても、重たい感覚がすぐ現れるとは限りません。あせらず、「現れたら儲けもの。そのうち現れるさ」くらいのつもりで訓練を続けるのが良いと思います。

もし、腕や脚の重たい感覚が現れたら、その感覚をよく味わって消去動作をしてください。そして、第1公式の訓練を何度も繰り返します。

第1公式がうまくできるようになれば、第2公式に進み、心の中で何回か繰り返し、消去動作をします。

訓練を続けて、腕や脚の温かい感覚が現れるようになったら、第3公式に進みます。

以降、同様に、うまくいくようでしたら、第4公式、第5公式、第6公式へと進んでいきます。

第1公式や第2公式ができれば、それだけでも効果はありますから、無理に先に進む必要はありません。

気長にコツコツと続けるのが良いでしょう。

標準練習が十分できるようになれば、標準練習によってえられた自律状態を基盤にして種々の特殊練習に進みます。

ただ、心の緊張を減らし、体のこりを解消するのなら、標準練習で十分効果がえられますから、ここでは特殊練習の説明は省略します。

◆自律訓練法の目的

開発者のシュルツは、父方の呼吸器系が弱い体質を受け継いでいる上に、生後6カ月で百日咳に感染し、肺炎を併発し、1歳の誕生日から30歳まで気管支喘息に苦しめられました。シュルツの喘息は、感情的に興奮すると誘発されるので、心身症の部類に入るものでした。

シュルツは20歳で催眠に関心を持つようになり、20代で自律訓練法の基本的なアイデアを構築していき、30歳のころに気管支喘息を克服しています。シュルツは自分の喘息を治すために自律訓練法を生み出したとも言えます。

その後、開発を進めて、40歳のころに患者にも正常者にも使える標準練習を完成しています。

シュルツは自律訓練法を「心身全般の変換（脳の変換）をうるための訓練法」としています。

自律訓練法でえられる心身全般の変換（脳の変換）には次のようなものがあります。

- 1 緊張から弛緩へ
- 2 興奮から鎮静へ
- 3 交感神経優位状態から副交感神経優位状態へ
- 4 エルゴトロピック状態からトロフォトロピック状態へ（エネルギーを利用しやすい体制からエネルギーを蓄積しやすい体制へ）
- 5 反ホメオスターシス状態から向ホメオスターシス状態へ

シュルツは、興奮から鎮静への変換をえることで、喘息を克服したのでしょうか。

ところで、自律訓練法でえられる心身の変換の一つに、「緊張から弛緩へ」という変換があります。

心と体の緊張が減れば、筋肉も弛緩し、縮みすぎることも少なくなり、その結果、筋肉が縮みすぎて生じるこりも少なくなります。

自律訓練法は、こりを少なくしたり、予防したりする方法にもなると言えます。

また、自律訓練法でえられる心身の変換の一つに、「交感神経優位状態から副交感神経優位状態へ」という変換もあります。

交感神経優位から副交感神経優位に変換が起こると、消化器官での消化・吸収が活発になって発熱し、また、末梢血管が拡張して血流が良くなり、内臓の熱が手足に運ばれて冷えが少なくなります。

自律訓練法は、冷えを少なくしたり、予防したりする方法にもなると言えます。

ではまた

追伸

自律訓練法のおかげで私の肩こりが良くなった話まで書くつもりだったのですが、もう締め切りを過ぎてしまっているんで、その話はまた稿を改めて書きます。