

臨床心理学実習における自律訓練法の短期練習効果の検討

著者	日高 三喜夫
雑誌名	久留米大学心理学研究
巻	10
ページ	16-21
発行年	2011-03-31
URL	http://hdl.handle.net/11316/437

臨床心理学実習における自律訓練法の短期練習効果の検討

日 高 三喜夫

要 約

本研究の目的は、臨床心理学実習の受講生を対象に自律訓練法・標準練習を実施し、その短期練習効果を検討することである。受講者 66 名を対象に自律訓練法・標準練習を集団形態で実施した。効果の測定には、状態不安尺度、リラセーション効果尺度、自律訓練法・心理・身体的反応尺度の 3 尺度を使用した。また、練習の習得状況をみるために、未習得から 6 公式まで習得の 8 段階で評定してもらった。前者の 2 つの尺度は、練習初日、2 週間後、3 週間後の練習の前後に、後者の心理・身体的尺度は練習後にそれぞれ回答を求めた。習得度についても同様であった。習得状況の結果は、練習 2 週間後には未習得者は無く、6 公式まで習得したものは、14 名で全体の約 3 割だった。状態不安尺度は、練習の前後と時期ともに有意に得点は低下し、リラクセーション尺度得点は、練習の前後と時期ともに有意に上昇していた。また、心理的・身体的反応尺度も、練習の時期とともに得点有意に上昇していた。以上の結果から、自律訓練法・標準練習の短期練習効果が確認された。

キーワード：自律訓練法、標準練習、習得状況、状態不安、リラクセーション効果、心理・身体的反応

問 題

自律訓練法 (Autogenic Training: AT) は、Vogt, O. の自己催眠に関する研究をもとに、ドイツの精神医学者である Schultz, J.H. によって 1930 年代に創始された心理・生理学的な治療法である。その後、弟子の Luthe, W. によって自律療法として体系化され、今日に至っている (松岡・松岡, 1999; 日高, 2004)。

Vogt, O. は、催眠の暗示よりも催眠状態そのものに、治療効果があることに注目した。つまり、何回も催眠状態に入ることによって、疲労回復や過度の緊張の減少が見られ、心身ともに健康な状態が得られることを見出した。しかも、練習者自身が自分の力で他者催眠と同様の状態が得られるように自己催眠の方法を開発し、それを予防的、治療的に用いて効果をあげた。

このような Vogt, O. の研究に刺激されて、Schultz, J. H. は、催眠状態にある被験者の内省報告を検討し、

この状態では、気持ちの良さや肢体の重感、温感などが出現していることから、それらを自分自身で得られるように暗示の公式について試行を重ね、最終的に自律訓練法の標準練習となる背景公式と 6 つの公式にまとめた。そして、この標準練習に、黙想練習、特殊練習 (特定器官公式と意志訓練公式) を加えて、現在の自律訓練法体系の基礎を完成させた。

Schultz, J. H. の弟子である Luthe, W. は、さらに臨床的、実験的な研究を積み重ね、自律訓練法の練習中に生じる心身の解放現象に注目し、それを自律性解放と名づけ、促進する技法として自律性中和法、さらには空間感覚練習を、Schultz, J. H. の開発した諸技法に付け加え、全体を自律療法と名づけ、発展させた。

自律訓練法は、1950 年代に日本に紹介、導入されたが、元来この方法は、Schultz, J. H. によって神経症や心身症の治療法として創始されたものであり、医学の領域、特に心身医学の分野で多くの研究がなされてき

た。心身症の治療法としての適用とその効果に関する研究には、松岡ら（1987, 1989, 1994）や日高・石橋（1998）などによる報告がある。自律訓練法は、身体症状の発症や持続要因として不安や緊張、あるいは心理的・社会的ストレスなどが密接に関与している場合に、症状の改善やストレス耐性の強化に効果的である（佐々木, 1976; 杉江・佐々木, 1989）と考えられており、このことが、心療内科での治療法の基本と見なされる所以である。日高・石橋（1998）は、心療内科外来での集団自律訓練法の適用状況から、疾患としては、不安障害をはじめとして、軽症うつ病（抑うつ状態を含む）、自律神経失調症、緊張型頭痛、恐慌性障害、過敏性腸症候群、本態性高血圧症、書痙・斜頸、過換気症候群など広く適用されていること、また、症状としては、不安や緊張を基本とする症状、抑うつ症状などに適用されていることを明らかにしている。

このような医学以外の領域では、教育の領域での適用が上げられる。1960年代半ばの比較的早くから教育現場に導入されてきた。元田（1964）や山本（1965）などによって報告された（佐々木, 1999）。また、松岡・松岡（1999）によると、元田（1966）によって中学生の学級全体を対象として集団自律訓練法が実施され、その効果研究をまとめたものが初めてであるという。その後、教育領域ではさまざまな所で自律訓練法の適用がなされているが、それらに関する論文や学会発表は少ない（藤原・松岡・松岡, 2001）。特に、小学校や中学校、高校での自律訓練法の適用に比べると、大学教育での報告は少ないと言える。

そこで、本研究では、心理学科の臨床心理学関連授業の1つである臨床心理学実習で実施された自律訓練法・標準練習の短期間の練習効果について、状態不安、リラックス効果、心理・身体的反応を指標として検討することを目的とする。

方 法

対象者

臨床心理学実習の受講者 66 名

なお質問紙への回答が不備なものを除く、52 名を分析の対象とした。

習得状況の調査

「現在、自律訓練法の標準練習を、どの段階までできるようになっていますか」という質問に対して、①「背景公式（気持ち落ち着いている）からできていない」から⑧「第6公式（額が心地よく涼しい）までできる」の8段階で評定することを求めた。

使用尺度

状態不安

日本版状態－特性不安尺度（State-Trait Anxiety Inventory : STAI）を使用した。STAIはSpielbergerらが1970年に発表したテストであり、たった今この瞬間の状態不安と普段の特性不安の程度を測定するものである。自律訓練法前後における不安を測定するためにSTAIの状態不安尺度20項目を用い、回答は4段階評定で求めた。

リラックス効果

北村・日高（2006）が作成したリラクセーション効果尺度を使用した。この尺度はリラックス状態を測定するものであり、質問は30項目で構成され、回答は6段階評定で求めた。

心理・身体的反応

福田・日高（2004）が作成した自律訓練法・心理・身体的反応尺度を使用した。この尺度は自律訓練法標準練習中において頻出する心理的・身体的反応を測定するものであり、質問は36項目で構成され、回答は7段階評定で求めた。

練習の手続き

2010年4月16日から30日までの2週間、受講者に自律訓練法の標準練習を実施してもらった。練習初日、1週間後、2週間後の練習前後に質問紙を配布し、記入してもらった。練習前には状態不安尺度、リラックス効果尺度の2尺度、練習後に状態不安尺度、リラックス効果尺度、自律訓練法・心理・身体的反応尺度の3尺度に回答を求めた。

練習初日には、練習前に自律訓練法に関する説明を十分に行った。①自律訓練法とは－創始者のSchultz, J. H. から始まる自律訓練法の開発の流れと自律療法体系の各技法の説明、②自律訓練法の特徴、③自律訓練法による心理的生理的变化に関するこれまでの報告、④標準練習の公式と練習の進め方、⑤練習中に生じる反応例、⑥自律訓練法の適応症と禁忌症、⑦自律訓練法の目標、など。その後、指導者のもとで自律訓練法・標準練習の背景公式と第1公式の練習を3回1セッション行った。

1週間後練習日では、1週間練習をしてみた感想や問題点を挙げてもらい、回答する。また、練習のプロセスについて事例を挙げて説明を加え、その後、初日と同様に背景公式と第1公式に第2公式を加えて練習する。課題として、2週間後までの練習と質問紙の記入を課すとともに、①自律訓練法について受講生なりに理解したこと、②2週間の練習記録とその分析、③

練習と授業に対する感想の3点をレポートとしてまとめ、提出を求めた。

結 果

習得状況の結果

練習初日、1週間後、2週間後に、自律訓練法の習得状況を調査した。その結果を表1に示す。練習開始から1週間後、2週間後と練習経過に伴い、習得状況が向上している。

状態不安の結果

練習初日、1週間後、2週間後に自律訓練法を実施し、その前後で状態不安を測定した。各条件の平均と標準偏差を図1に示す。練習期間（初日、1週間後、2週間後）を要因A、自律訓練法の前、後を要因Bとして2要因分散分析を行った結果、交互作用が有意であった ($F(2, 102) = 6.65, p < .01$) (表2)。そこで、水準ごとに単純主効果を分析した結果、要因A（練習期間）は、自律訓練法の前、後の両方において有意であった（それぞれ $F(2, 102) = 5.54, p < .01, F(2, 102) = 13.04, p < .01$ ）。また、要因B（自律訓練法の前、後）は練習初日、1週間後、2週間後のいずれにおいても有意であった（それぞれ $F(1, 51) = 38.18, p < .01, F(1, 51) = 40.62, p < .01, F(1, 51) = 40.62, p < .01$ ）。テューキーのHSD検定による多重比較の結果、自律訓練法の練習前では1週間後より初日、2週間後の方が有意に大きく ($MSe = 51.92, それぞれ p < .01, p < .05$)、自律訓練法の練習後では1週間後、2週間後より初日の方が有意に大きかった（ともに $MSe = 26.94, p < .01$ ）。これらの結果より、状態不安は、初日、1週間後、2週間後ともに自律訓練法の前後で有意に低減していたと言える。また、自律訓練法練習前の状態不安は1週間後より初日、2週間後の方が高く、自律訓練

法練習後の状態不安は初日より1週間後、2週間後の方が低かったと言える。

リラックス効果の結果

練習初日、1週間後、2週間後に自律訓練法を実施し、その前後でリラックス効果を測定した。各条件の平均と標準偏差を図2に示す。練習期間（初日、1週間後、2週間後）を要因A、自律訓練法の前、後を要因Bとして2要因分散分析を行った結果、交互作用が有意であった ($F(2, 102) = 12.36, p < .01$) (表3)。そこで、水準ごとに単純主効果を分析した結果、要因A（練習期間）は自律訓練法の前、後の両方において有意であった（それぞれ $F(2, 102) = 4.46, p < .01, F(2, 102) = 13.28, p < .01$ ）。要因B（自律訓練法の前、後）は初日、1週間後、2週間後のいずれにおいても有意であった（それぞれ $F(1, 51) = 38.64, p < .01, F(1, 51) = 19.55, p < .01, F(1, 51) = 66.01, p < .01$ ）。テューキーのHSD検定による多重比較の結果、自律訓練法の前では初日より1週間後の方が有意に大きかった ($MSe = 235.09, p < .05$)。また、自律訓練法の後では初日より1週間後、2週間後の方が有意に大きく、1週間後より2週間後の方が有意に大きかった ($MSe = 139.24, それぞれ p < .05, p < .01, p < .05$)。

これらの結果より、リラックス効果は、練習期間に拘らず自律訓練法の前後で有意に増加していたと言える。また、自律訓練法の練習前では初日より1週間後

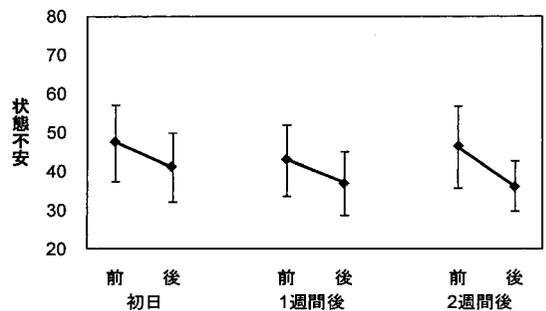


図1 状態不安の各条件の平均と標準偏差

表1 練習期間に伴う習得状況の変化

習得公式	初日	1週間後	2週間後
未習得	43	0	0
背景公式まで	1	1	0
第1公式（四肢重感）まで	2	7	3
第2公式（四肢温感）まで	0	17	9
第3公式（心臓調整）まで	3	17	12
第4公式（呼吸調整）まで	0	1	5
第5公式（腹部温感）まで	1	4	9
第6公式（額涼感）まで	2	5	14

(名)

表2 状態不安についての分散分析表（誤差項省略）

	SS	df	MS	F
A	1001.54	2	500.77	8.63**
B	4273.54	1	4273.54	85.01**
A × B	276.77	2	138.39	6.65**
Sub	14316.49	51	280.72	
Total	30476.09	311		* $p < .05$ ** $p < .01$

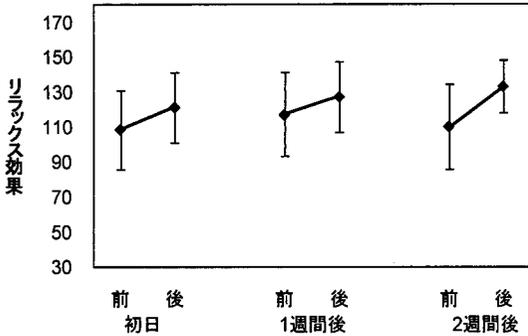


図2 リラックス効果の各条件の平均と標準偏差

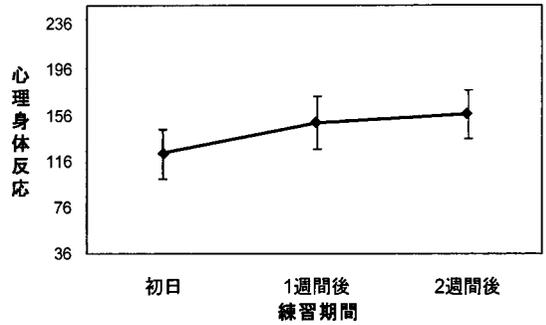


図3 心理・身体的反応の各条件の平均と標準偏差

表3 リラックス効果についての分散分析表 (誤差項省略)

	SS	df	MS	F
A	3386.39	2	1693.20	6.11**
B	18323.04	1	18323.04	69.85**
A×B	2405.93	2	1202.96	12.36**
Sub	90146.42	51	1767.58	
Total	165821.77	311		*p<.05 **p<.01

表4 心理・身体的反応についての分散分析表 (誤差項省略)

	SS	df	MS	F
A	35564.02	2	17782.01	70.7**
Sub	51541.12	51	1010.61	
Total	112760.85	155		*p<.05 **p<.01

の方が有意に高く、自律訓練法の練習後では練習期間が長くなるほど有意に高かったと言える。

心理・身体的反応の結果

練習初日、1週間後、2週間後に自律訓練法を実施し、その後に心理・身体的反応を測定した。各条件の平均と標準偏差を図3に示す。練習期間(初日、1週間後、2週間後)を要因Aとして1要因分散分析を行った結果、有意であった(F(2, 102)=70.70, p<.01)(表4)。テューキーのHSD検定による多重比較の結果、心理・身体的反応は初日より1週間後、2週間後の方が、1週間後より2週間後の方が有意に大きかった(ともにMSe=251.53, p<.01)。これらの結果より、自律訓練法練習後における心理・身体的反応は、練習期間が長くなるほど有意に高くなると言える。

考 察

習得状況の結果から、練習初日には、受講者52名中43名は未習得であり、6公式まで習得している者はわずかに2名で、5公式までが1名、3公式までが3名であった。これらの受講者は、過去に行った自律訓練法の実験研究の参加者だったことを報告している。したがって、受講者の大部分は自律訓練法を練習したことがないものだったことがわかる。しかし、1週間後の

習得状況を見ると未習得の者はいなくなり、全員が背景公式以上を習得している。2週間後には、全員が1公式以上習得しており、6公式まで習得できている者は14名と、約3割の受講者が6公式までを習得している。自律訓練法の習得期間として、これまで6公式までの習得には早くも2、3カ月、遅くも半年ほどかかるといわれていることからすると、今回の実習の受講者の習得状況はかなり良い結果だったと言える。これには、初日の練習前に自律訓練法に関して、練習手続きのところで述べたような内容で十分な説明をしたことが、練習の効果や具体的にどのように練習を進めたら良いのかという理解やイメージ作りに役立ったことがあげられる。特に、練習初期は受動的構え、受動的注意集中をすることが難しく、初期の段階で練習から離脱する原因のひとつともなっている。練習者の記録からも、はじめは練習がうまくいかず、それには能動的に、重たくしようとか、温かくしようという構えが強かったこと、それをうまく切り替えて練習に集中できるようになったなどの報告があり、そこで受動的注意集中の大切さを理解したのではないかと考えられる。

練習初日、1週間後、2週間後に行った自律訓練法の前後において、受講者の状態不安尺度の得点が有意に低下し、リラックス効果尺度の得点が有意に増加した。これらの結果は、練習初日、1週間後、2週間後に行っ

た自律訓練法の練習によって、不安の低減の効果、リラクセスの効果があつたことを示唆している。状態不安の低下は、北村・日高(2004)によつても統制群よりも実験群において自律訓練法の練習後に有意に低下することが検証されており、今回の結果もそれを裏付けるものだと考えられる。2週間の練習によつても不安が低減することが確認されたと言える。また、リラクセス効果についても、北村・日高(2006)の実験によつて、4週間の練習で、統制群に比べて実験群の方が有意に尺度得点の上昇がみられるという結果が得られており、今回の結果は、練習期間は2週間と短いながら、前回と同様の結果が得られたものと考えられ、自律訓練法の標準練習はリラクセス効果があると言えるだろう。

さらに、練習期間が長くなるほど、自律訓練法練習後の心理・身体的反応尺度の得点が有意に増加しているという結果が得られた。この尺度の内容は、自律訓練法の練習経過に伴つて起こる心理的・身体的反応を抽出して尺度構成し、因子分析による検討から5因子構造が確かめられており、「効力感」、「筋肉系痙攣反射」、「四肢重温感」、「意識水準変容」、「感情反応」の各因子からなる。したがつて、練習が進むにつれて、この尺度得点が増加していくということは、この2週間の練習によつて受講者が自律訓練法を習得していく過程を反映しているものと考えられる。これは、習得状況の結果を裏付けるものと言えよう。

文 献

- 北村誠一郎・日高三喜夫 2005 自律訓練法・標準練習のリラクセーション効果に関する検討 久留米大学心理学研究, 4, 135-142.
- 北村誠一郎・日高三喜夫 2006 自律訓練法・標準練習のリラクセーション効果に関する検討(第2報) - 自己評定式尺度を用いて - 久留米大学心理学研究, 5, 139-147.
- 佐々木雄二 1976 自律訓練法の実際 創元社
- 佐々木雄二 1999 自律訓練法の21世紀に向けての展望(2) 自律訓練研究, 18(1), 1-7.
- 杉江征・佐々木雄二 1989 自律訓練法(上里一郎他監修)メンタルハンドブック 同朋社出版 681-690.
- 日高三喜夫 2004 心身症への心理・生理的アプローチ. 木藤恒夫編著 行動はこころの鏡 五絃社 110-127.
- 日高三喜夫・石橋慎一郎 1998 自律訓練法の適用目的とゴール-心療内科診療における位置づけ-自律訓練研究, 17, 48-55
- 福田和久・日高三喜夫 2004 自律訓練法・標準練習中における心理的・身体的反応に関する検討 久留米大学心理学研究, 3, 113-123.
- 藤原忠雄・松岡洋一・松岡素子 2001 教育領域における自律訓練法の適用と効果について 自律訓練研究, 20(1・2), 20-27.
- 松岡洋一・松岡素子 1999 自律訓練法 日本評論社
- 松岡洋一・三島徳雄・中川哲也 1987 自律訓練法と他の心理療法との併用-心療内科における心理療法の組み合わせ-自律訓練研究, 7, 27-33.
- 松岡洋一・三島徳雄・中川哲也 1989 自律訓練法と隣接諸技法の統合と展開-自律訓練法と心身医学的治療 自律訓練研究, 9, 38-46.
- 松岡洋一・三島徳雄・久保千春 1994 心身症への自律訓練法の適用-自律訓練法の適用要因の分析-自律訓練研究, 14, 17-25.

A study on short-term practice effects of autogenic training in clinical psychology practical training

MIKIO HIDAHA (*Department of Psychology, Faculty of Literature, Kurume university*)

Abstract

This study aims to examine the practice of standard autogenic training for person in clinical psychology practical training who attended a lecture, and to consider its short-term practice effects. The standard autogenic training was practiced in the form of a group of 66 persons attending a lecture. To measure the practice effects, the following tools were used: the state anxiety inventory (SAI), the relaxation effect scale (RES), and the psychological-physical reaction scale of autogenic training (PPRS). The study evaluated eight stages, from lack of mastery to six formulas for mastery, in order to confirm the practice situation. Before the date of the first practice, and 1-2 weeks after each practice, the participants were asked to provide a response to the SAI, RES, and PPRS. A similar process was required for the mastery situation. The results of the mastery situation showed that there was no participant showed a lack of mastery after two weeks of practice, and that 14 persons acquired mastery of the six formulas, for a total of about 30%. The SAI score was significantly less before and after the practice, and it was also decreased significantly during the process. The RES score increased significantly before and after the practice, as well as during the process. The PPRS score also increased significantly during the process. The short-term practice effect of the standard practice of autogenic training was confirmed from the above results.

Key words: autogenic training, standard exercise, mastery situation, state anxiety, relaxation effect, psychological-physical reaction