

自律訓練法を試みよう

自律訓練法は1932年にドイツの精神科医であったシュルツ博士によって開発されました。副交感神経を活発に働かせることにより、心と体のバランスを回復させ、不安・緊張・痛みを和らげ、自己免疫力や自然治癒力を高める効果があります。病気の人はもちろんのこと、健康な人でも、心身の健康の維持・増進のために幅広く利用されています。

以下の病状にたいへん効果的です♪

不眠症、高血圧症、パニック障害、筋緊張性頭痛、自律神経失調症、更年期障害、

過敏性腸症候群、機能性ディスぺプシア、眼精疲労、不安、イライラなど

※自律訓練法を取得するには2～3カ月程度かかると言われています。練習の効果には個人差があります。また練習中、ストレスや緊張感がほぐれることで様々な心身の変化を体験することがあります。定期的に専門家による適切な指導を受けながら練習を続けてください。

集団自律訓練法 開催日（**予約不要** 当日受付後に参加）

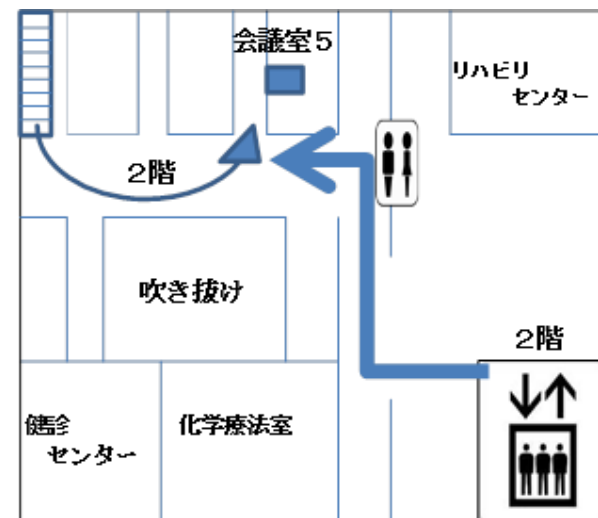
☆ 月曜日 午前11:00～12:00

☆ 水曜日 午後1:30～2:30

☆ 金曜日 午後1:30～2:30

<実施場所>

済生会飯塚嘉穂病院 2階会議室5



始める前に・・・

- ・出来るだけ静かで落ち着ける場所で行います。
- ・途中で緊張したり、意識が他に向かないようにトイレも事前にすませておきましょう。
- ・ベルトや時計、ネクタイなどからだを締め付けるものは外し、楽な服装で行います。
- ・椅子やソファに腰掛けるか、両脚と両腕をやや開いて仰向けに寝てください。

自律訓練法はじめのステップ—標準公式—

- ① 背景公式
「気持ちが落ち着いている」と繰り返しながら今の自分の状態を確認します。
- ② 第1公式（重感練習）
右手に意識を向けながら「右手が重たい」と繰り返し腕全体の感覚を感じます。
2・3回繰り返し、今度は左手に意識を向け同じように繰り返します。
※足も同様に右足から順に行います。
- ③ 第2公式（温感練習）
もう一度右手に意識を向けながら「右手が温かい」と繰り返し、腕全体の感覚を感じます。
2・3回繰り返し、左手に意識を向け同じように繰り返します。
※足も同様に右足から行います。
- ④ 消去動作
両腕の屈伸運動と両手を強く握ったり開いたりし、最後に背伸びをします。
ちゃんと力が入るかどうか確認した後に次の行動に移りましょう。

ポイント

- ☆ 上の①～④を1セット(3～5分)とし、一日1～3セットおこないましょう。
- ☆ 重たいや温かいは感じようと努力するのではなく、今自分の腕や足にある感覚（衣服に触れている感じなど...）に意識をむけてください。（受動的集中）
- ☆ 就寝前は消去動作を行わずそのまま寝ても構いません。必ず一回は椅子に座って練習をしましょう。
- ☆ 職場など周囲に人が多い場所ではトイレの個室でおこなうと効果的です。

お問い合わせ：済生会飯塚嘉穂病院（TEL 0948-22-3740）

担当主治医 もしくは 臨床心理士 大澤まで