

# 自律訓練法をしてみよう

自律訓練法は副交感神経を活発に働かせることにより、自律神経のバランスを整え、不眠症や筋緊張性頭痛、過敏性腸症候群、不安、イライラなど様々な症状を和らげます。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。

## 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

木曜日 午後 1:30～ 2:30



※ 初めての方はなるべく月曜日に来てください ※

＜実施場所＞ 済生会飯塚嘉穂病院 2階 会議室5

※ 自律訓練法の効果が出るまでに、2～3ヶ月程度かかります。（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できます。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。

## 自律訓練法を始める前に

- できるだけ静かで落ち着ける場所で行います。
- 訓練に集中できるようにトイレ等は事前に済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つけるものは外し、楽な服装で行います。

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 臨床心理士まで

# 自律訓練法はじめのステップ

## <姿勢>

- イスやソファーに座って～深めに腰かける。両脚はほぼ肩幅程度に開く。
- 仰向けに寝て～両腕と両脚をやや開く。

## <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、今どれぐらい落ち着いているのか確認します。落ち着かない感じがあっても大丈夫です。訓練中も適宜繰り返します。

### ②第一公式(重感)

右腕全体に意識を向けながら「右手が重たい」と2～3回繰り返します。腕全体の感覚を感じた後、同様に「左手が重たい」、「両脚が重たい」の順に続けて行います。

### ③第二公式(温感)

もう一度右腕全体に意識を向けながら「右手が温かい」と2～3回繰り返します。腕全体の感覚を感じた後、同様に「左手が温かい」、「両脚が温かい」の順に続けて行います。

### ④消去動作

両手を強く握ったり開いたり、両腕の屈伸をして、最後に背伸びをします。  
毎回必ず行ってください。ただし就寝前にベッド上で行う際は不要です。

## <ポイント>

- ①～④を1セット(約10分前後)とし、1日1～3セット行いましょう。等間隔でなくても大丈夫です。(例えば朝、夕方、夜など)
- ぼんやりと手足に意識を向けるような受動的態度で行います。訓練を繰り返していくと、次第に「重たい」「温かい」が感じられるようになります。
- 気分が悪くなったり不快な感じがあった場合には、消去動作をして中止してください。