

「自律訓練法について」

心理判定員 松田 史帆

心身医学療法のひとつである「自律訓練法(AT)」をご紹介します。

昔から"健康な精神は健全な肉体に宿る"という言葉があるように、心と身体の状態はお互いに影響し合います。健全な身体をつくるために"身体から心"へと働きかける方法の一つが、「自律訓練法」です。身体がリラックスすること(リラクゼーション)を覚えると、心も自然にリラックスします。そのリラクゼーションの状態を自分自身で作っていくのが「自律訓練法」です。

実際にリラックスを覚えることは不安感や緊張感をやわらげる作用があり、「不眠」「頭痛」「肩こり」「冷え」などの症状にも有効です。自律訓練法を習得すると、息を吸ったり吐いたりする呼吸の回数や、心臓の拍動数も減ってきます。また、手足が重いような温かいようなポカポカした心地よい状態になってきます。その気持ちのいい状態“自律性変容状態(ASC)”のとき、身体が一番リラックスし、皆さんが本来もっている自然治癒力が最大限に発揮されます。集中力が増した、ポジティブな考え方になったという方もいます。

心療内科での集団自律訓練法

自律訓練法を覚えるためには、自分で実際に練習をする必要があります。一人でも出来るものですが、より覚えやすく、効果をあげるために、心療内科では週1回、計8回のコースでグループ指導を行っています。今までに約1,600人の方に指導しており、症状が改善したり、抗不安薬をやめられたりなどの効果があった方が約75%程度にのぼります。また、長期間飲み続けていた睡眠薬を使わなくても眠れるようになり、元気になって診療を終えられた方もいます。

以上のように、当科では向精神薬の離脱や症状の再発防止を目的として、不安や緊張を有する患者さんに対して「自律訓練法」を行っています。ただし、病気の種類や時期によっては行わない方が良い場合もあります。自律訓練法の実施については、お一人ずつの経過を見ながら判断させていただいていることから、原則として当科通院中の患者さんを対象に指導しておりますので、ご了承ください。

★中部ろうさい病院のホームページで、〈病院の情報〉〈フィリア・レター〉〈ろうさい病院つうしん〉がご覧いただけます。携帯電話からもアクセスできます。どうぞ、ご利用ください。