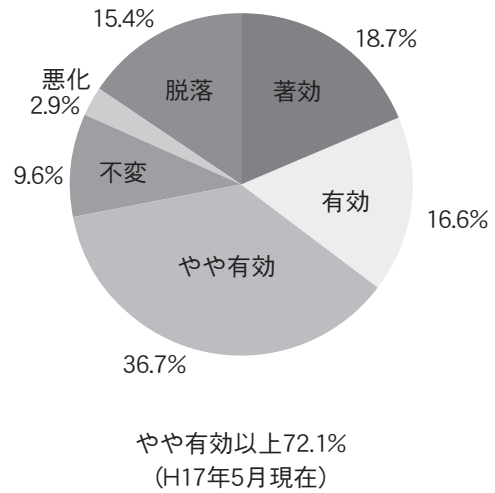


当科の自律訓練法参加患者さんの効果成績

効果	薬の内服	自覚症状	症例数
著効	なし	なし	235
有効	あり	なし	209
やや有効	あり	改善	461
不変	あり	不変	121
悪化	あり	悪化	37
脱落	AT構造より脱落		193
症例数合計			1256



患者さんの声

50才を過ぎてから突然眠れなくなり、近くの医院で睡眠導入剤（レンドルミン）を処方して頂き飲んでいました。

3年位飲んでいましたが眠れなくなり、友人に紹介され、あるメンタルクリニックに受診し、精神安定剤（メイラックス）と睡眠導入剤（マイスリーやアモバン）を53才～69才まで飲んでいました。69才の後半から縁あって芦原睦先生に巡り合い、自律訓練法を勧められました。

目的は薬なしで眠れるようになる為、4月と5月に自律訓練を受けました。はじめの一週間はこんな事で眠りが来るのかと疑い、身が入らなかった自律訓練法の教室で、訓練後、皆さんの話を聞いていて、皆さん一生懸命に訓練に取り組んでいるのだなあと反省させられました。自分は、訓練を受けたら「薬なしで眠れるのだ」と言い聞かせ、信じる事が大切と思い、訓練を受ける

事を自覚して取り組みました。

数カ月で精神安定剤、睡眠導入剤なしで眠れるようになり、薬をやめることができました。20年間薬に頼って来ましたが、70才を迎えて薬なしで眠ることが出来ました。思ってもみなかったので、とても嬉しいです。

芦原先生に感謝しております。ありがとうございました。

（高畑 喜久子さん）

