

プログラム・発表抄録集

# 日本自律訓練学会 第34回大会

34th Japanese Society of Autogenic Therapy

大会テーマ: 癒しと自律訓練法

2011年 10月8日(土)~10日(月・祝)

国立国際医療研究センター



## 一般演題 ポスター発表1

## P-1

## 自律訓練法の練習への誘因と、 その後の練習を継続させるには?

○中村 紀典

日本コムシス株式会社人材育成部研修センタ

【目的】企業内でATの研修を実施しても、その後、継続的に自主練習する者は少ない。このため、どのような効果があれば、ATを続けられる誘因になるかを予備調査した。

## 【対象と方法】

- ①某企業の30歳代41名と新入社員(入社2週間目)88名(いずれも初めてのAT研修受講者)に対しアンケート記入("何のメリットを感じるとATを続けられそうか")。
- ②継続AT練習会(週2回計15回。昼休み15分/回)の受講を希望した者4名に対し、バイオフィードバックシステムFM-515A(FUTEK製)で $\alpha$ 波の出具合で習熟度を判定。

## 【結果】

①の結果。( )内は新入社員の%

精神的な緊張や不安の軽減	34%(48%)
蓄積された疲労の回復	24%(49%)
肩こり、頭重、冷え等の解消	34%(35%)
集中力がつき仕事・勉強の能率アップ	32%(36%)
緊張から解放されアガリがなく自信つく	22%(24%)
対人関係の改善(心身が安定し心にゆとり)	22%(18%)
ミスの減少、ヒヤリハットの減少	17%(13%)
不眠の解消	10%(14%)

②の結果:7.5 $\mu$ Vを初級として持続時間と電圧の変化を判定。

## 【考察】

- ①精神的な緊張や不安の軽減、蓄積された疲労の回復は新入社員の場合、30歳代に比し10%以上多かった。入社2週間でまだ緊張しておりまた連日の研修で疲れているので当然のことかもしれない。
- ②他の項目は新入社員と30歳代の差はなく、同じ傾向だった。
- ③ATのメリットに魅力を感じさせてATを継続的に実施してもらうには、素人にそのメリットを信用してもらう必要がある。特に若い人は、大部分が健康な人なので、題目だけではATをする誘発要因にはならない。従ってATの効用をエビデンスのもとに簡潔に書いた資料が必要である。
- ④自由参加の継続AT練習会では、早い時期に"手があたたかい"等のリラックス気分は習得できたが、集中力や疲労回復等は目立った効果は実感できず、AT継続の強い要因にならなかった。途中バイオフィードバック装置による $\alpha$ 波の測定をしたら一気に興味を持つようになり、積極的に参加するようになった。セルフコントロールによって脳波を出すことに興味をもち、練習努力に応じて $\alpha$ 波出力も向上するので、練習を継続する大きな誘因となったようである。このため練習の効果を測定する簡単な測定器の開発が望まれる。