



42nd Japanese Society of Autogenic Therapy

日本自律訓練学会 第42回大会



～未来を紡ぐこれからの AT～



プログラム

会 期 2019 年 10 月 11 日 (金)～13 日 (日)

会 場 学習院大学 学習院創立百周年記念会館 (東京都豊島区目白 1-5-1)

会 長 細谷 紀江 (学習院大学 学生センター学生相談室)

日本自律訓練学会

第 42 回大会

42nd Japanese Society of Autogenic Therapy

プログラム

大会テーマ：未来を紡ぐこれからの AT

会期：2019 年 10 月 11 日（金）・12 日（土）・13 日（日）

会場：学習院大学 学習院創立百周年記念会館

会長：細谷 紀江 学習院大学 学生センター学生相談室

大会長挨拶

日本自律訓練学会第 42 回大会

会長 細谷 紀江

学習院大学 学生センター学生相談室

日本自律訓練学会第 42 回大会を、2019 年 10 月 11 日(金曜日)～13 日(日曜日)、学習院大学(東京都豊島区目白)にて開催することになりました。多くの皆様にご参加いただけるよう、またご満足いただけるよう精一杯準備を進めてまいりました。

本大会のテーマは『未来を紡ぐこれからの AT』としました。自律訓練法は過去 80 余年にわたり、医療や心理相談の分野をはじめ、健康・教育・産業・スポーツなどの広い領域で研究・実践されてまいりました。今後は更に社会の要請に応え、環境や人々の力を引き出すことに役立つよう努める必要があります。

『紡ぐ』は、織りなす、実現する、創出するなどを意味します。自律訓練法は標準練習以外にも空間感覚練習やその人のニーズに応じた応用段階の技法があります。こうした『自律訓練の多技法を紡ぐ』こと、また『自律訓練法以外の治療法や支援法を紡ぐ』こと、更には『保健・福祉・司法等多くの領域を自律訓練法によって紡ぐ』ことをイメージしてみました。

2020 年にオリンピック・パラリンピックを控えた東京での今大会で、これからの自律訓練法の姿を描きましょう。更に 2025 年には大阪での国際博覧会(万博)も開催されます。未来の課題解決に自律訓練法が示せる貢献について語り合いましょう。

多くの方のご参加を心よりお待ちしております。

参加者へのご案内

《学術大会 参加受付》

学術大会受付は、学習院大学 学習院創立百周年記念会館 3F にて行います。

① 事前登録済み（参加費納入済み）の方

- ・事前登録受付へお越しいただき、参加証等をお受け取りください。
- ・参加費未納入の方は当日参加となりますので、当日受付にお越しいただき参加費を納入の上、参加証等をお受け取りください。

事前登録〆切：2019 年 9 月 27 日（金）

<https://www.jsoat.jp/42nd/>



② 当日参加の方

- ・当日受付へお越しいただき参加費納入の上、参加証をお受け取りください。
 - ・10月11日（金）は 12 時 30 分より、12日（土）は 8 時 30 分より、13日（日）は 9 時より参加受付を開始いたします。できる限り、〆切日までに上記の Web サイトより事前登録していただきますよう、よろしくお願い申し上げます。
- ※ 参加証には所属・氏名等をご記入の上、会場内では必ずご着用をお願いします。

《学術大会 参加費》

	日本自律訓練学会 会員	日本心理医療諸学会 連合 (UPM) 会員	非会員	大学院生	学部学生
大会 (事前登録)	7,000円	8,000円	9,000円	3,000円	1,000円
大会 (当日参加)	9,000円	10,000円	10,000円	5,000円	3,000円
情報交換会	5,000円	5,000円	5,000円	3,000円	3,000円

《発表抄録集》

- ・発表抄録集は受付にて当日お渡しいたします。
- ・発表抄録集の追加購入をご希望の方には、1 部 1,000 円で販売しております。

《理事会》

- ・10月11日（金）17 時より第 2 会議室（学習院創立百周年記念会館 3F）にて行います。理事の方はご参集ください。

《評議員会》

- ・10月12日(土) 11 時 15 分より第2・第3会議室(学習院創立百周年記念会館 3F)にて行います。評議員の方はご参集ください。

《総会》

- ・10月13日(土) 12 時 30 分より小講堂(学習院創立百周年記念会館 3F)にて行います。学会員の方はご参集ください。

《有資格者講習会》

- ・10月13日(日) 13 時 30 分より第4会議室(学習院創立百周年記念会館 4F)にて行います。自律訓練法専門指導士・専門指導医, 自律訓練法認定士・認定医の方はご参集ください。
- ・参加費未納入の方は当日参加となりますので, 当日受付にお越しいただき参加費を納入の上, 参加証等をお受け取りください。

《基礎講習会, アドバンスト研修会, 学会認定ワークショップ》

- ・いずれも事前受付が必要です。
- ・空席がある場合は, 当日開始前に 3F 受付にてお申込みが可能です。
- ・基礎講習会は 10月13日(日) 9 時 30 分より小講堂(学習院創立百周年記念会館 3F)にて開催いたします。
- ・アドバンスト研修会は 10月13日(日) 9 時 30 分より第4会議室(学習院創立百周年記念会館 4F)にて開催いたします。
- ・学会認定ワークショップは 10月11日(金) 14 時 40 分より第4会議室(学習院創立百周年記念会館 4F)にて開催いたします。

《講習会, 研修会, 学会認定ワークショップ 参加費》

	日本自律訓練学会 会員	日本自律訓練学会 有資格者※	非会員
基礎講習会	10,000円	5,000円	15,000円
アドバンスト研修会	5,000円	2,000円	—
学会認定WS	2,000円	2,000円	—

※ 日本自律訓練学会 有資格者: 自律訓練法認定士・認定医, 自律訓練法専門指導士・専門指導医のこと

《情報交換会》

- ・10月12日(土) 17 時 30 分よりラウンジ 目白倶楽部(中央教育研究棟 12F)にて行います。

《その他》

- ・各会場および談話スペースで持参された物を自由にご飲食いただけます。
(学習院創立百周年記念会館 1 階は飲食禁止です)
- ・ゴミは持ち帰りください。
- ・喫煙は、記念会館裏・正門脇の喫煙所のみにて可能です。
- ・会場内での個人的な録画、録音はご遠慮ください。
- ・携帯電話はマナーモードに切り替え、会場内での通話はお控えください。

発表者へのご案内

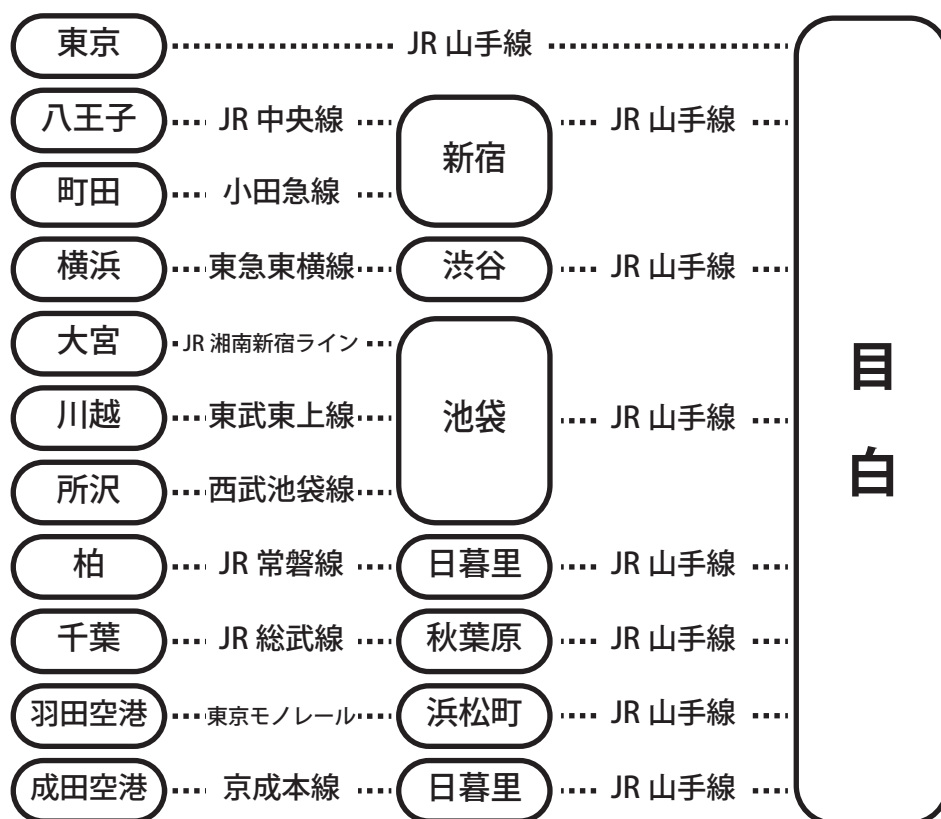
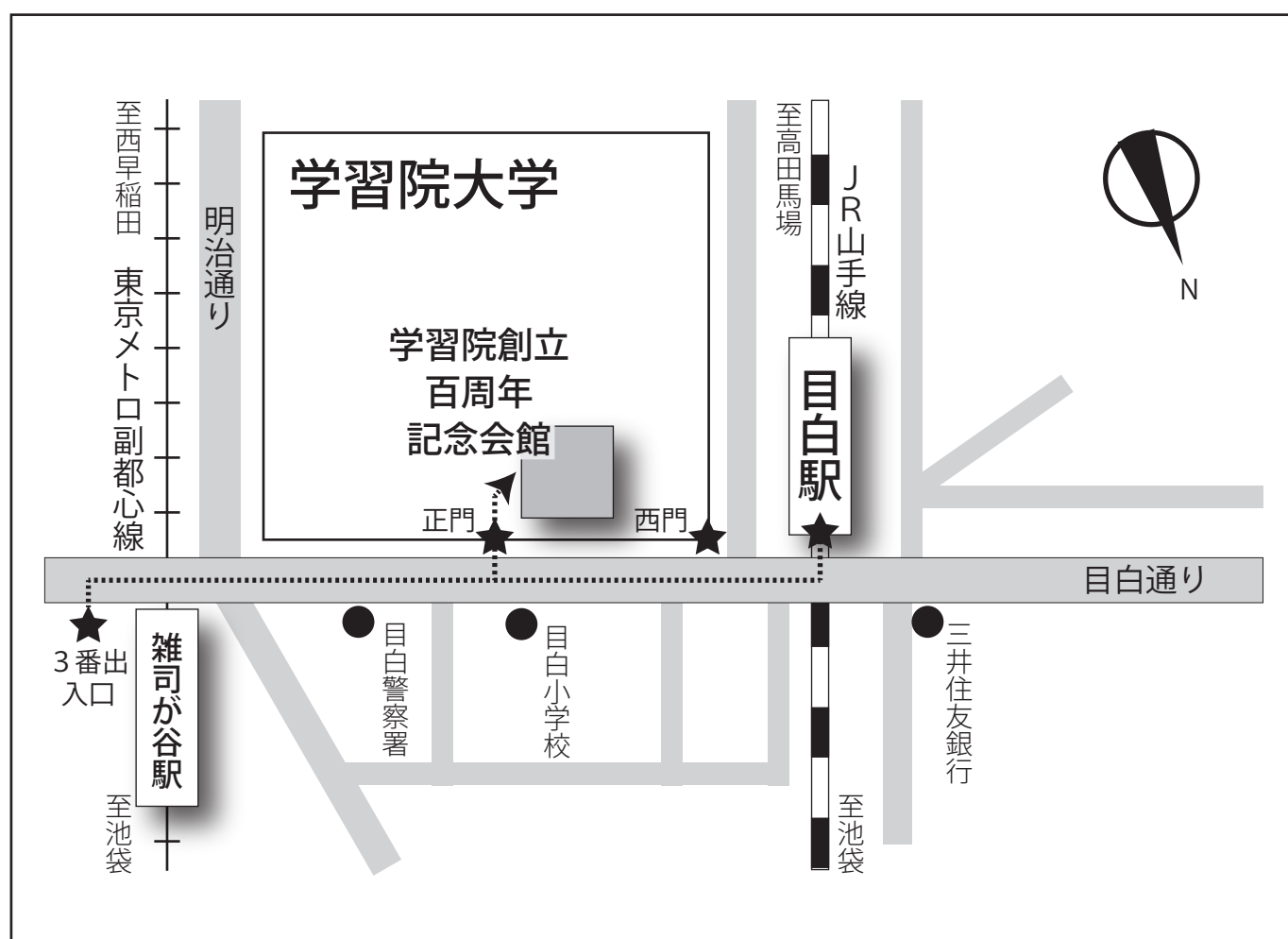
《一般演題発表について》

- ・一般演題は口頭発表のみとなります。
- ・発表時間 8 分、質疑応答時間 4 分の計 12 分です。
- ・大会事務局で発表用 PC (Windows 10 Pro + Office 2016 (含 PowerPoint 2016)) を用意します。発表用のデータは USB フラッシュメモリ等で準備してください。ご自身の PC での発表する場合はミニ D-Sub 15 ピンコネクタでの接続となります。コネクタ等はご自身でご用意ください。
- ・その他の機器は原則として用意しません。特別な事情でその他の機器が不可欠な場合は、事前に事務局までご連絡ください。
- ・配布資料の印刷は大会事務局では対応しておりませんので、必要に応じてご用意ください。事前登録受付へお越しいただき、参加証等をお受け取りください。
- ・倫理面、個人情報に十分に配慮し、症例の場合には特にご注意ください。また、発表の中でもその旨を言及してください。詳細については、日本自律訓練学会の倫理綱領 (<https://www.jsat.jp/contact-base/jimukyoku>) をご参照ください。

《シンポジウム等について》

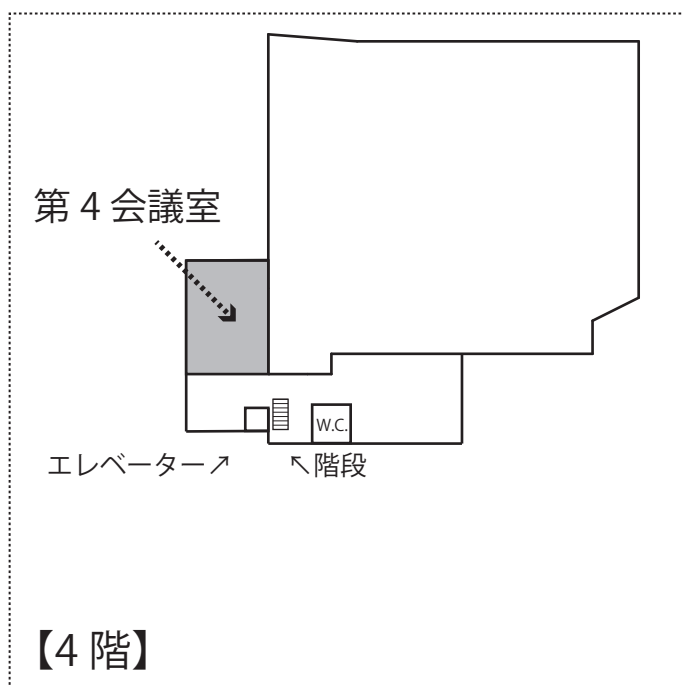
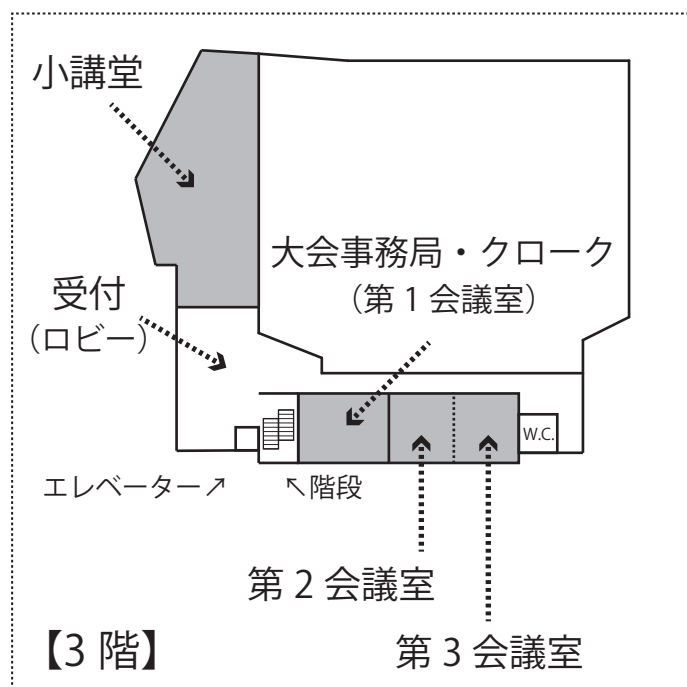
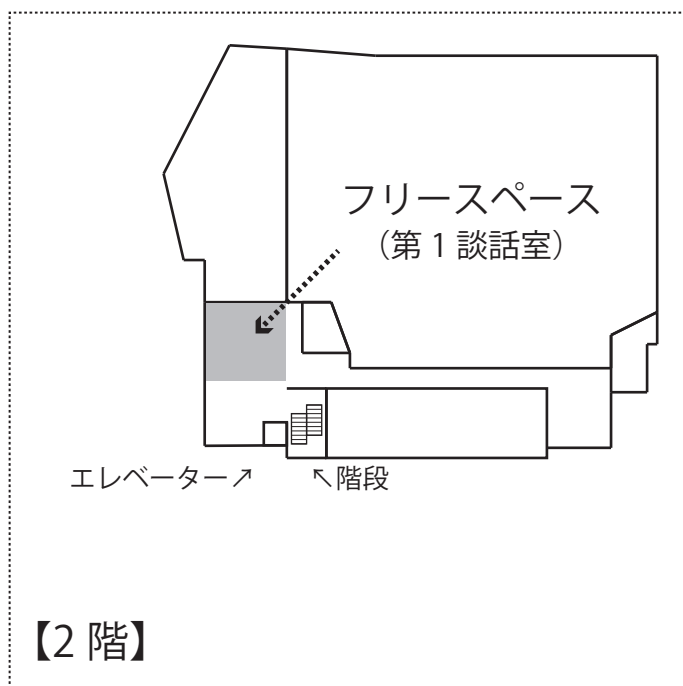
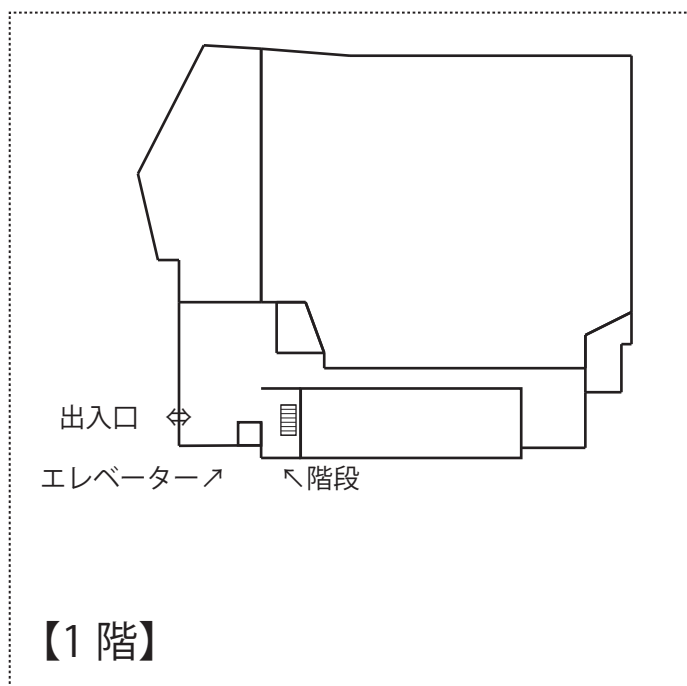
- ・大会事務局で発表用 PC (Windows 10 Pro + Office 2016 (含 PowerPoint 2016)) を用意します。発表用のデータは USB フラッシュメモリ等で準備してください。ご自身の PC での発表する場合はミニ D-Sub 15 ピンコネクタでの接続となります。コネクタ等はご自身でご用意ください。
- ・発表時間の 15 分前までに会場にご参集ください。
- ・配付資料がある場合は、10 月 5 日 (土) までに大会事務局までご連絡ください。

会場アクセス（会場周辺地図）



- JR 山手線
「目白」駅下車
徒歩 30 秒
- 東京メトロ副都心線
「雑司が谷」駅下車
徒歩 7 分
- 都電荒川線
「学習院下」駅
「鬼子母神前」駅
も利用可

会場案内（学習院創立百周年記念会館）



プログラム

第1日目 10月11日（金）

受付開始 12：30

公開講座 13：00～14：30 3階 小講堂

ATで紡ぐ“心・体・技”～新しい「令和」の時代のコーチング～

座長：菅生 貴之（大阪体育大学）

講師：阿井 英二郎（札幌国際大学・元プロ野球選手・元日本ハムファイターズ ヘッドコーチ）

坂入 洋右（筑波大学）

学会認定ワークショップ 14：40～16：10 4階 第4会議室

介入研究におけるポイントおよび近年の動向

司会：小澤 真（聖徳大学）

講師：竹林 由武（福島県立医科大学）

各種委員会 14：40～16：40 3階 第3会議室

理事会 17：00～18：30 3階 第2会議室

プログラム

第2日目 10月12日（土）

受付開始 8:30

口頭発表1

9:00～9:40

3階 小講堂

座長：成島 桂子（日本大学）

【口頭発表1-1】

自律訓練法により降圧薬の中止に至ったパニック障害を伴う高血圧症の一例

○ 伊津野 巧¹⁾, 朝野 泰成¹⁾, 西 雅美¹⁾, 野口 敬蔵¹⁾, 富岡 光直²⁾, 吉原 一文²⁾, 須藤 信行^{1) 2)}

¹⁾ 九州大学病院心療内科 ²⁾ 九州大学大学院医学研究院心身医学

【口頭発表1-2】

ストレス場面における心理生理的変化の動態と自律訓練法の効果

○ 加畑 碧^{1) 2)}, 雨宮 怜³⁾, 祖母井 佳彦²⁾, 磯野 加奈子²⁾, 坂入 洋右²⁾

¹⁾ 仙台大学 ²⁾ 筑波大学大学院 ³⁾ 筑波大学

【口頭発表1-3】

熱中症後の予期不安に第1空間感覚練習の導入が有効であった不安障害の一例

○ 福田 和久¹⁾

¹⁾ 長崎大学病院精神科神経科

口頭発表2

9:40～10:20

3階 小講堂

座長：吉原 一文（九州大学）

【口頭発表2-1】

自律訓練法第1公式指導による血中カテコラミンの変化について

○ 成島 桂子¹⁾, 篠崎 貴弘²⁾, 小池 一喜²⁾, 原 和彦²⁾, 平木 文佳²⁾

¹⁾ 日本大学歯学部附属歯科病院歯科衛生室 ²⁾ 日本大学歯学部附属歯科病院心療歯科

【口頭発表 2-2】

自律訓練法初心者の脳ネットワークの変化について

○ 篠崎 貴弘¹⁾，成島 桂子²⁾，金井 美保³⁾，小池 一喜¹⁾

¹⁾ 日本大学歯学部口腔診断学講座 ²⁾ 日本大学歯学部歯科衛生室

³⁾ 日本大学歯学部附属衛生専門学校

【口頭発表 2-3】

自律訓練法を実施した神経・筋肉系心身症におけるベンゾジアゼピン使用量の縦断的検討

○ 橋本 和明¹⁾，竹内 武昭¹⁾，小山 明子¹⁾，端詰 勝敬¹⁾

¹⁾ 東邦大学医療センター大森病院心療内科

口頭発表 3

10：20 ～ 11：00

3 階 小講堂

座 長：佐藤 安子（武庫川女子大学）

【口頭発表 3-1】

内受容感覚とライフスキルからみた集団自律訓練法の効果

○ 和田 拓真¹⁾，雨宮 怜²⁾，坂入 洋右²⁾

¹⁾ 筑波大学大学院 ²⁾ 筑波大学体育系

【口頭発表 3-2】

自律訓練法が著効した不安からさまざまな身体症状を呈していた 2 症例の転帰の比較

○ 上村 泰徳¹⁾，小山 敦子¹⁾

¹⁾ 近畿大学病院心療内科

【口頭発表 3-3】

中学校におけるストレスマネジメント教育のための自律訓練法の導入

○ 吉武 誠司¹⁾，雨宮 怜²⁾，坂入 洋右²⁾

¹⁾ 筑波大学大学院人間総合科学研究科体育学専攻 ²⁾ 筑波大学体育系

評議員会

11:15～12:15

3階 第2・3会議室

総会

12:30～13:20

3階 小講堂

大会長挨拶

13:30～13:40

3階 小講堂

大会長：細谷 紀江（学習院大学）

大会企画

13:50～14:50

3階 小講堂

時空を紡ぐ：ATの過去・現在・未来

座 長：久保 千春（九州大学）

演 者：石津 宏（琉球大学名誉教授）

『揺籃から現在へ-AT：心身健康への脳科学・心理学-』

中塚 健太郎（徳島大学）

『現在から未来へ-SDGsの達成から考えるATのあり方-』

シンポジウム

15:00～17:00

3階 小講堂

多領域・多職種を紡ぐこれからのAT～エビデンスが拓く新たな可能性～

座 長：江花 昭一（神奈川大学）、細谷 紀江（学習院大学）

演 者：心理・教育・相談：堀田 亮（岐阜大学）

『高等教育機関での自律訓練法の展開』

医療・保健：佐藤 研（弘前大学）

『機能性消化管障害における自律訓練法』

産業：酒井 進吾（花王株式会社）

『スキンケア領域における自律訓練の有用性について』

司法：北守 茂（帯広少年院）

『司法領域（矯正施設）における自律訓練法の意義と課題について』

指定討論：大平 泰子（富山国際大学）

産業保健に役立つ自律訓練法の理論と実際

司 会：丸岡 秀一郎（日本大学医学部）

芦原 睦（中部労災病院心療内科）

講義１：産業ストレスの実際とその対策

講 師：石川 俊男（いしかわストレスケアクリニック）

講義２：自律訓練法の基礎知識

講 師：田村 奈穂（国立国際医療研究センター国府台病院心療内科）

実 習：産業現場に生かす自律訓練法の実際

富岡 光直（九州大学大学院医学研究院心身医学）

情報交換会

17：30 ～ 19：30

中央教育研究棟 12 階
ラウンジ目白倶楽部（日比谷松本楼）

プログラム

第3日目 10月13日（日）

受付開始 9:00

基礎講習会（定員 100 名）

9:30～12:00 / 13:15～16:45

3階 小講堂

日本自律訓練学会主催

第29回 学会認定 自律訓練法基礎講習会

講師：杉江 征（筑波大学），笠井 仁（静岡大学），江花 昭一（神奈川大学），富岡 光直（九州大学）
佐瀬 竜一（常葉大学），大平 泰子（富山国際大学），松野 俊夫（日本大学）

アドバンスト研修会（定員 50 名）

9:30～12:00

4階 第4会議室

日本自律訓練学会主催

第15回 学会認定 アドバンスト研修会

自律訓練法指導のコツ：訓練記録の効果的な活用

司 会：堀田 亮（岐阜大学）

講師：佐瀬 竜一（常葉大学），中塚 健太郎（徳島大学）

有資格者講習会※

13:15～15:30

4階 第4会議室

自律訓練法と瞑想

司 会：富岡 光直（九州大学）

講師：坂入 洋右（筑波大学）

※日本自律訓練学会認定の有資格者（自律訓練法認定士・医，自律訓練法専門指導士・医）のみ参加可能です。

～ MEMO ～

謝 辞

大会開催にあたり、下記の団体・ご協力いただいた関係者の皆様に感謝申し上げます

公益財団法人日本生産性本部 公益財団法人パブリックヘルスリサーチセンター

日本自律訓練学会 第 42 回大会準備委員会

大会長 細谷 紀江（学習院大学）

顧問 村上 正人（国際医療福祉大学）

準備委員 江花 昭一（神奈川大学）、大平 泰子（富山国際大学）、片岡 ちなつ（慶應義塾大学）
小池 一喜（日本大学）、坂入 洋右（筑波大学）、篠崎 貴弘（日本大学）
釋 文雄（日本大学）、田副 真美（ルーテル学院大学）、中塚 健太郎（徳島大学）
成島 桂子（日本大学）、松野 俊夫（日本大学）、丸岡 秀一郎（日本大学）

運営委員 青木 絢子（杏林大学）、赤池 あゆみ（日本大学）、雨宮 怜（筑波大学）
石風呂 素子（日本大学）、内山 佳代子（日本大学）、小野 貴子（学習院大学）
北山 純（学習院大学）、高橋 道子（学習院大学）、平木 文佳（日本大学）
三木 治（三木内科クリニック）、宮村 りさ子（東京成徳大学）、三輪 雅子（日本大学）
村山 ヤスヨ（株式会社ジャパンディスプレイ）、山内 麻利子（医療福祉センター）

五十音順

大会事務局 〒171-8588 東京都豊島区目白 1-5-1
学習院大学 学生センター 学生相談室内
日本自律訓練学会第 42 回大会事務局
at42@jsuat.jp
<https://www.jsuat.jp/42nd>

日本自律訓練学会 第 42 回大会プログラム

発行日 2019（令和元）年 8 月 31 日

発行者 日本自律訓練学会第 42 回大会
会長 細谷 紀江

写真提供 学校法人学習院

大会日程

1日目（10月11日：金）

	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00
3階 小講堂				12:30 受付 開始	13:00-14:30 公開講座					
4階 第4会議室							14:40-16:10 学会認定 WS			

※ 事務局・クローク：3階第1会議室 12：30～17：00

※ 各種委員会：3階 第3会議室にて 14：40～16：40

※ 理事会：3階 第2会議室にて 17：00～18：30

2日目（10月12日：土）

	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00
3階 小講堂	8:30 受付 開始	9:00-11:00 研究発表（口頭発表）		12:30-13:20 総会		13:50-14:50 大会企画	15:00-17:00 シンポジウム			
4階 第4会議室					↑ 13:30-13:40 大会長挨拶		15:00-17:00 産業医講習会			

※ 事務局・クローク：3階 第1会議室 8：30～17：30

※ 評議員会：3階 第2・3会議室にて 11：15～12：15

※ 情報交換会：中央教育研究棟 12階ラウンジ目白倶楽部（日比谷松本楼）にて 17：30～19：30

3日目（10月13日：日）

	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00
3階 小講堂	9:00 受付	9:30-12:00 基礎講習会				13:15-16:45 基礎講習会				
4階 第4会議室	開始	9:30-12:00 アドバンス研修会				13:15-15:30 有資格者講習会				

※ 事務局・クローク：3階 第1会議室 9：00～17：00