

博士（人間科学）学位論文概要書

自律訓練法の集団への適用と
その効果に関する臨床心理学的研究

1998年7月

早稲田大学大学院人間科学研究科

松岡 洋一



本研究の目的は、Schultzによって開発された自律訓練法の集団への適用とその治療的効果を確認し、集団自律訓練法の指導法を確立することであった。

第1章では、自律訓練法の成り立ちと概要が述べられた。さらに我が国への自律訓練法の導入と自律訓練法に関する研究の発展について展望した。自律訓練法が心理療法の一つとして開発された経緯もあり、わが国では医学分野、特に心身医療の分野でめざましい発展があった。

次に第2章では、心身症に対する自律訓練法の適用に関して、国内における自律訓練法の利用状況や、K大学心療内科における17年間の入院患者に対する自律訓練法の適用状況の分析を行った。その結果、心身医療において自律訓練法は、中核的な治療法として位置づけられていることが明らかにされた。さらに「適用範囲が広い」「患者への説明や導入が容易」「技法が習得しやすい」の3項目は、自律訓練法の長所として、心身医療に携わる者に共通認識されていたが、一方では「時間的に困難である（忙しくて時間がない）」ために、自律訓練法が使用されないという現状があることも明らかにされた。自律訓練法の訓練形態には、個人訓練と集団訓練があるが、同時に多くの対象者に自律訓練法を指導できる点においては、集団訓練が適している。さらに、本章で明らかにされた問題を解決するために、時間的節約をしながら効果をあげるためには、集団訓練の技法を確立することが必要となる。しかし我が国においては、自律訓練法の集団訓練法に関する体系的な研究がなく、その研究の必要性が指摘された。

そこで第3章では、第2章までの展望と問題提起を受けて、自律

訓練法の集団への適用とその効果に関する研究の目的と意義、さらに本研究の構成が述べられた。ところで集団自律訓練法には、自律訓練法の要素と集団療法の要素が含まれているが、そのどちらに重点を置くかによって全体の指導内容や指導方法が異なってくる。本研究では、自律訓練法の指導に重点を置いたものを‘集団訓練型’、自律訓練法の指導とともに集団療法の要素を重視したものを‘集団療法型’と定義し、その上で、集団療法型の集団自律訓練法に関する研究が行われた。

第4章から第8章においては、集団療法型の集団自律訓練法の効果に影響を及ぼす要因について検討が加えられた。第4章では、閉鎖集団や開放集団に対する自律訓練法の指導効果の検討、指導間隔が異なる集団に対する指導効果の検討、さらに集団で練習することによる自律訓練法の効果に関する検討を行った。その結果、閉鎖集団や開放集団といった集団形態に関わりなく、自律訓練法の効果が得られることが明らかになった。また指導間隔を変えた集中練習群と分散練習群でも自律訓練法の効果が認められた。さらに‘集団療法型’の集団自律訓練法において、グループダイナミクスが効果的に機能しているかを確認するために、集団自律訓練法の参加者を対象に対人認知としての心理的距離を測定した。その結果、‘集団療法型’の集団自律訓練法では、集団療法としての機能も働いていることが明らかになった。

第5章では、練習動機（参加動機）や性格傾向が自律訓練法の指導効果に及ぼす影響について検討を行った。練習動機を「身体的理由」、「精神的理由」、「身体的理由＋精神的理由」に分けて効果をみたところ、効果があったと回答した者の割合はいずれの動機で

も高かったが、とくに「身体的理由＋精神的理由」の動機を持つ者においてより高かった。自律訓練法指導前のMMPIの分析結果と自律訓練法の習得状況を分析した結果、自律訓練法未習得群のMMPI成績から不安、緊張が強く、神経過敏で神経質な性格像が伺われた。自律訓練法の効果とMMPIの分析結果の検討では、神経症尺度といわれるHs、D、Hy、Ptの4尺度で不変群が著効群よりも有意に高値を示していた。これらの結果から、不安、緊張が強く神経質な者に自律訓練法を指導する場合は、十分に時間をかけることが望ましいことが示唆された。

第6章では、自律訓練法がもつ気づきの促進効果について検討を行った。集団自律訓練法の指導前後にalexithymia尺度を実施してその変化をみたところ、alexithymicな状態の改善が認められた。さらに気づきの促進効果を引き出すために、集団療法型の利点を生かして、新しく開発された対人関係場面における「身体感覚への気づきの練習」の効果が検討された。その結果、新しく開発された「身体感覚への気づきの練習」は自律訓練法のもつ気づきの促進をさらに高める効果があることが明らかになった。集団自律訓練法の指導時に、「身体感覚への気づきの練習」を取り入れることは、受身的な動機しかもっていない患者の動機づけを高め、日常生活への自律訓練法の円滑な応用が可能になることが示唆された。

個人訓練で個別に患者の状態や性格を考慮して指導しても、他の心理療法と同じように自律訓練法をドロップアウトすることがある。集団訓練になるとさらにドロップアウトは指導上の大きな問題である。ドロップアウトに影響する要因を研究することで、集団訓練時にドロップアウトさせない配慮をする必要がある。そこで第7章で

は、ドロップアウトの問題について検討が加えられた。その結果、ドロップアウト群にみられる特徴として、年令的には20才代が多く、集団自律訓練法には人から勧められて参加したという消極的な参加者が多くみられた。また心理テストの結果では、神経症傾向の指標とされるCMIのⅢ、Ⅳ領域、Y-GテストのE類型の者が多くみられた。しかし一方では、集団自律訓練法の終了者の中にも、指導前の心理テストの結果でCMIでⅢ、Ⅳ領域、Y-GテストでE類型の者も多くいた。これらの結果から、CMIでⅢ、Ⅳ領域、Y-GテストでE類型の者は、集団自律訓練法でドロップアウトしやすいが、指導上十分な配慮をすれば、自律訓練法の効果をあげることができるという可能性が示唆された。

第8章では、集団訓練後のフォローアップについて検討が加えられた。その結果、自律訓練法を継続している者は、さまざまな状況や場所で自律訓練法を応用していた。また自律訓練法の練習頻度と心身の改善度の間には高い相関関係がみられた。本研究の結果から、自律訓練法を指導する際には、自律訓練法がセルフコントロール法であること、自律訓練法の指導を受けても、その後自己練習を継続しなければ効果は期待できないことを伝え、同時に自己練習が継続できるような指導上の工夫をしていくことが大切であることが示唆された。

第4章から第8章で明らかにされたように、本研究における集団自律訓練法では、自律訓練法自体の効果とともに、集団療法としての効果が認められた。しかしながら臨床場面で集団自律訓練法を実施する場合は、薬物療法や他の心理療法を併用して用いられていることが多く、集団自律訓練法の効果を評価するには他の治療（薬物

療法や心理療法など)を受けていない対象者へ適用し、その効果を評価する必要がある。

そこで第9章では、集団自律訓練法(集団療法型)の効果を臨床的に評価するために、他の心理療法や薬物治療を排除した耳鳴患者を対象にした集団自律訓練法の指導を行った。その結果、集団自律訓練法の効果として、耳鳴の主観的な大きさや自覚症状、耳鳴に対するとらわれの減少などの改善が認められた。本研究の結果から、集団療法型の集団自律訓練法は、自律訓練法の効果とともに集団効果の相乗作用が期待できる優れた技法であることが確認された。

最後に第10章では、集団自律訓練法に関する本研究の総括的考察と、今後の集団自律訓練法に関する課題が検討された。そして、本研究の成果に基づいて、集団療法型の集団自律訓練法の指導方法について具体的な提案がなされた。