

オートノミートレーニング学習のてびき

第2版

オートノミートレーニング研究会



不許複製・転載

©オートノミートレーニング研究会

<http://autonomy-training.jp>

目次

| | |
|---------------------------|----|
| はじめに | 3 |
| 1. オートノミートレーニングの概要 | 4 |
| 2. 疾病の発生および健康の維持のための理論的基盤 | 4 |
| 3. オートノミートレーニングの手順 | 5 |
| 3.1. トレーナーとしての前提条件 | 5 |
| 3.2. トレーナーに求められる基本姿勢 | 5 |
| 3.3. 典型的な治療の進め方 | 6 |
| 3.4. ステップ4で用いられる技法の例 | 9 |
| 4. がん患者を対象としたオートノミートレーニング | 10 |
| 5. 心理社会的な効果指標の評価 | 11 |
| 6. 参考図書 | 12 |
| 7. 参考事項と解説 | 13 |

改訂記録

叩き台 2015. 01. 08

初版 2015. 01. 18

第2版 2015. 03. 16

はじめに

本書は、日本でオートノミートレーニングを学ぼうとする人々の知識を整理し、共有するために作成されるものです。“クライアントが何を求めているのか”を徹底して尊重することがオートノミートレーニングの原則であることから、各セッションは自ずと個別性の高いものとなります。細かく治療手順を指示する“マニュアル”のようなものを作成することは治療の主旨に合わないため、“ガイド”のような性格である本書は“学習のてびき”と称することになりました。

最も基本的なことのみに前半部分（4頁から11頁）にまとめて記載し、その説明や参考事項を後半部分（12頁以降）に列挙する2部構成にしてみました。そして、今後の改訂においても前半部分の記述はできるだけエッセンスのみに留めておく（できるならばさらに洗練させ、簡潔な記述を目指す）ようにし、一方で理解を助けるために必要な説明や参考事項は後半部分で適宜増補してゆくような編集方針にしたいと考えました。また、本書の内容をさらに補うべく、“事例集”を別稿として作成することも計画しています。

本書を手にするオートノミートレーニング研究会会員の皆さまにおかれては、テキスト（グロッサルト＝マティチェック著、星和書店、2013）を読み返して気づいたこと、研修会や勉強会で学んだこと、そして何よりも日々遭遇する事例、すなわち（自分自身を含む）クライアントから学んだことをどんどん採り入れて、それらの知識を整理し、統合する骨組みとして活用していただければと思います。

本書に記載されている内容には、過不足だけでなく、特に「叩き台」の作成者（永野）の誤解が含まれている可能性もあります。叩き台から初版への改訂には第4回勉強会（2015年1月11日－12日、京都）での議論を、また初版からこの第2版への改訂には第5回勉強会（2015年2月28日－3月1日、京都）での議論をできるだけ反映させた積もりです。しかし、おそらく“完成”までの道のりはまだまだ遠く、よりよいものに育てていくために今後多くの改訂を重ねることになるでしょう。そのためには、上記のような皆さまの“気づいたこと”、“学んだこと”を随時ご提案いただき、皆で議論し、そして本書の改訂に反映させていただきたいと思います。そのことをお願いして、第2版発行のご挨拶といたします。

2015年3月16日

オートノミートレーニング研究会

代表世話人 永野 純