



## 短期サバティカル研修報告 ～ オートノミートレーニング研修会 in ドイツ ～

医療福祉支援センター 臨床心理士 中西 健二

今年7月、短期サバティカル研修制度を活用させていただき、ドイツ西部・ハイデルベルクにあるZMF 研究所において開催されたオートノミートレーニング研究会主催「第6回オートノミートレーニング研修会」を受講してきました。



オートノミートレーニングとは、がんや心血管疾患(心疾患・脳卒中)、認知症などの慢性疾患の危険因子となりうる行動パターンを、健康的な行動パターンへと変容させ、これらの疾患を予防し、治療するために Ronald Grossarth-Maticcek 博士らが開発した心理療法です。

私たち人間はもともと幸福感や安心・安定を求める存在であり、これを達成するための自律的な営みを続ける能力「オートノミー」が備わっています。しかし、何らかの原因でその能力が十分に発揮されなくなり、かつその状態が長く続くと心身の健康まで損なわれかねません。オートノミートレーニングは、人それぞれが本来持つ「オートノミー」を活性化するために毎日の生活の中で実践できる「トレーニング」方法を探求し、その方法によって幸福感を高め、そして心身の健康増進をはかる心理療法です。



今回の研修には私を含め全国から15名が参加しました。内訳は医師(内科・精神科・総合診療科・産業医)7名、カウンセラー(臨床心理士・産業カウンセラー)

6名、看護師1名、鍼灸師1名でした。

研修初日の午前は、オートノミートレーニングの基本理論や介入効果に関する臨床研究、実際の進め方と注意点について講義が行われ



ました。初日の午後から最終日の午前までは、ひたすらオートノミートレーニングの実習を繰り返しました。最終日の午後は、グループを対象にオートノミートレーニングを行う場合の進め方や注意点に関する講義と、研修全体を通じた質疑応答が行われました。



受講した感想として、オートノミートレーニングはかなりコーチング的な要素を持つ心理療法だと感じました。治療者は「トレーナー」と呼ばれ、クライアントとトレーナーは常に

対等な関係を維持しつつ、クライアントが自身のオートノミーを阻害あるいは促進する要因を主体的に探り、長期的に見てクライアントの幸福感につながる新たな行動目標に取り組むことを支援します。また、オートノミートレーニングは非常に短期間、具体的には1～3回程程度の面談で、クライアントに行動レベルの変化を引き起こすことを目標としているため、外来診療など限られた時間での実施に向いています。さらに、新人看護師・研修医への教育、多職種へのリエゾン・コンサルテーションに活用できると感じました。

オートノミートレーニングに関心を持たれましたら、下記書籍<sup>1)</sup>やオートノミートレーニング研究会のHP<sup>2)</sup>をご参照ください。



最後になりましたが、今回貴重な研修の機会を与えてくださった関係者の皆様に、この場をお借りして御礼申し上げます。

1) Ronald Grossarth-Maticcek (著), 永野純・有村隆広・福元圭太 (訳), 熊野宏昭(解説) 2013 「オートノミートレーニング 健康、幸福、社会の安定—全ての鍵となる自律性を高めるために」 星和書店

2) オートノミートレーニング研究会HP  
<http://autonomy-training.jp>