

オートノミー・トレーニング



学習の てびき



第3版

オートノミートレーニング 学習のてびき

第3版

オートノミートレーニング学習のてびき編集委員会

※ 本書の無断複写・転載等を禁じます。

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したものです。「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。実施手順を細かく指示する〈マニュアル〉のようなものを作成することは、この療法の主旨に合わないと思われたため、〈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。

本書は、最も基本的なことのみを『第1部 概要編』にまとめて記載し、その説明や参考事項を『第2部 解説編』に列挙する構成となっています。改訂においては、概要編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解説編で適宜増補してゆくような編集方針が採られており、今回の改訂でもこの方針を踏襲しました。

本書を手にする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。そのために、概要編には「メモページ」をつけました。

* 「クライアント」にはトレーナーとして本療法を学ぶ私たち自身も含まれる—このことには多くの方にご同意いただけると考えています。

本書は、2014年5月にハイデルベルクで開催された第1回研修会においてグロッサルト先生が配布された小冊子が出発点となりました。その後、回を重ねた研修会や勉強会においてグロッサルト先生をはじめとする講師から、あるいは参加者による熱心な討論を通じて編集委員らが学んだことを盛り込み、そのうえで3度に渡る集中的な編集会議で仕上げの作業を行いました。その結果、当初の小冊子とは質・量ともにごいぶん異なるものになったため、ヴィンチャーマン敏（とし）さんにドイツ語翻訳をお願いし、これをグロッサルト先生にみていただき、ご承認を得たうえで最終版とし

ました。とはいえ、おそらく「完成」までの道のりはなお遠く、よりよいものに育てていくために今後も改訂を重ねることになるでしょう。そのためには、本書を利用する皆さまの「気づき」や「疑問点」、新たな「発見」や「学んだこと」を随時お寄せいただき、皆で議論し、互いに学び合いながら更なる改訂に反映させていきたいと考えています。そのことをお願いして、第3版発行のご挨拶といたします。

2019年11月5日

オートノミートレーニング学習のてびき編集委員会
委員を代表して 永野 純

もくじ

第1部 概要編

1. はじめに	2
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実践	6
3.1. トレーナーとしての前提条件	6
3.2. トレーナーに求められる基本姿勢	6
3.3. 典型的な治療の進め方	8
4. 事例の記録	16
5. 参考図書	16

第2部 解説編

1. “オートノミー性”と“セルフレギュレーション”	22
2. セッションの回数について	22
3. ハイデルベルク前向き・介入研究と評価面接の方法	23
4. 疾患特異的な行動パターン（疎外体験への応答パターン）	24

5. 過去の体験の再現と回避の試み	25
6. 慢性疾患成立の基盤について	26
7. 対象依存性と共生	26
8. がん患者を対象としたオートノミートレーニング	27
9. トレーナー自身による実践	28
10. クライアントへの「入れ込みすぎ」を慎むこと	29
11. クライアントと“同じ目の高さ”に位置づけること	29
12. クライアントの主観を重視すること	29
13. オートノミートレーニングについての説明例	30
14. 分析と解決とが一体であることを説明すること	30
15. 問題を語ってもらうこと	30
16. オートノミートレーニングは無意識をどう考えるか	31
17. 幼少期を含めて情報を集めること	31
18. 対話に行き詰まりを感じた場合	32
19. 解釈・仮説の提示について	32
20. 承認することの機能	33
21. 承認と依存について	33
22. 対象との関係性におけるアンビバレンス	34
23. 自律的な（自己制御が可能な）快と幸福感について	34
24. “有害な幸福感”について	35
25. 「新たな行動」の選択と移行について	36

26. 行動変容のためのアプローチ	36
27. 解決策としての新たな行動について	37
28. 符合点 Knackpunkt について	37
29. トレーニングの例	38
a. セルフレギュレーションを活性化する方法	38
b. コミュニケーションを創造的に再構築することによる問題解決	39
c. 求めるけれど到達不可能な重要な対象からの疎外による苦悩を解消する トレーニング	39
d. 催眠下または深い暗示によるリラクゼーション下でのトレーニング	40
e. 劣等感を解消するトレーニング	40
f. 幼少期の自身を慰撫するトレーニング	40
g. トラウマを緩和するトレーニング	41
30. まとめ	41
31. 事例記録作成時の項目リスト	42

31. 事例記録作成時の項目リスト

1. 情報収集と分析（ステップ2と3）

- クライアントが語る問題、クライアントが推定する原因、解決のためにとってきた行動 etc.
- トレーナーによる暫定的仮説、クライアントと共同での修正作業
- 最終的な分析結果（「点」を含めて）

2. 解決策の検討（ステップ4）

- クライアントの解決案
- トレーナーからの呈示案、クライアントと共同での修正作業
- セッション終結時の状況（例：最終的な解決策・トレーニング方法 etc.）
- 符合点到達の有無
- セッション終結時のクライアントの総括・感想など（ステップ5）

3. 追跡調査の結果

- 解決策（トレーニング）の実行状況とその結果
- メンタル面の変化
- 身体面の変化（自覚症状、病気の経過 etc.）
- クライアントによる総括（例：感想アンケートの記述、メール、電話 etc.）

4. トレーナーによる総括（考察を含む）

オートノミートレーニング学習のてびき編集委員会

植木啓文 (岐阜県総合医療センター)

河津晶子 (聖路加国際病院)

佐藤仁和子 (さいたま赤十字病院)

永野 純 (九州大学)

鷺見典暁 (株式会社リリオール)

鷺見良子 (株式会社リリオール)

※ 五十音順、() 内は編集作業期間における主な所属先

オートノミートレーニング学習のてびき 第3版

発行 2019年11月5日

編者 オートノミートレーニング学習のてびき編集委員会

発行者 一般社団法人日本オートノミー協会

代表理事 植木啓文

〒600-8216 京都市下京区東塩小路町 607 辰巳ビル 3F

info@autonomy-training.jp

※ 本書の無断複写・転載等を禁じます。

© 2019 the Japan Autonomy Association. All rights reserved.



オートノミートレーニング
研究会



日本オートノミー協会
The Japan Autonomy Association