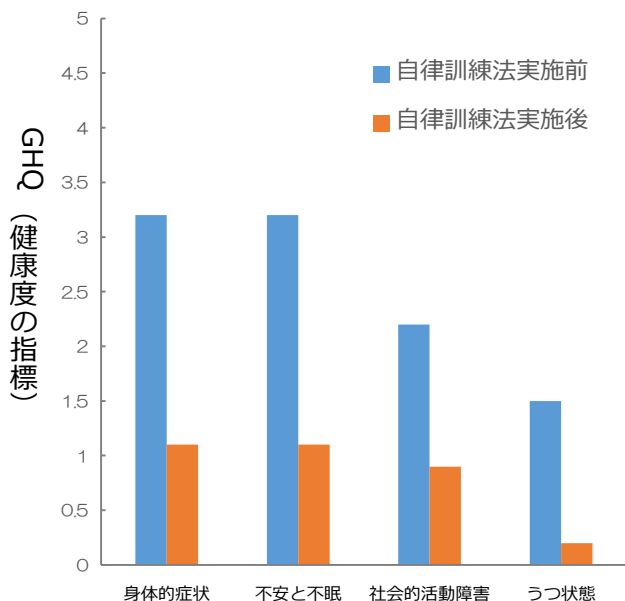


## 自律訓練法の効果に関する研究

### 自律訓練法による健康増進効果



自律訓練法を練習することによって、不眠症状や不安の軽減すること、社会的活動に参加しやすくなること、うつ状態が改善すること等が明らかにされています。

※GHQ (general health questionnaire) は、精神的な健康度を測る質問紙です。点数が低いほど精神的健康度が高いとされています。

【引用】松岡洋一・松岡素子(1995). 集団自律訓練法の指導に関する研究(1) 自律訓練研究、15.49-55

## 疲れていませんか？

現代はストレス社会といわれています。仕事が忙しく、家庭や職場の人間関係に翻弄され、気付けば時間に追われている…そんな日々になっていないでしょうか。今の時代、ストレスそのものをなくすことは難しいです。

自律訓練法はゆったりした気持ちを取り戻し、ストレスや緊張、不眠の解消に役立つことが知られています。頑張りすぎず、ストレスを解消する方法を一緒に学んでみませんか？



## 料金について

自立支援医療制度(1割負担)利用で、約 420 円  
保険証 (3割負担) 利用で、約 1270 円

参加ご希望の方は、診察時に  
主治医にご相談ください。



医療法人 EPSYLON

MITO MENTAL CLINIC

水戸メンタルクリニック

水戸市梅香 1-2-50 TEL 029-303-1155

デイセラピー  
自律訓練法  
プログラム



医療法人 EPSYLON

MITO MENTAL CLINIC

水戸メンタルクリニック

## 自律訓練法とは

心身の安定を図るリラクゼーション方法です。心理療法としての作用や効果が多くで明らかになっています。個人で行なう際には、費用もかからず始めることができ、いつでもどこでも練習することができます。

## 作用・効果

### ① 症状の緩和

心身がリラックスすると、ストレスによって精神的に緊張することで起きる、疲労、不眠、肩こり、腰痛、頭痛、下痢、冷え症などの症状が和らぎます。

### ② 健康増進

ストレスや自分の身体の状態に気付きやすくなるため、イライラやストレスを溜め込む前に、早めの対応ができるようになります。

### ③ 行動上の変化、能力発揮

自己をコントロールする力が高まり、心身が安定してくるので、学習態度が改善したり、忍耐力がついたり、あがりが減っていきます。

### ④ 対人関係の改善

心身が安定することで、心にゆとりが生まれ、対人関係にもよい影響がでできます。

- 緊張や不安が強い方
- 疲れがたまりやすい方
- 不眠
- 気が散りやすい方

このような症状でお困りの方におすすめです。

## 練習風景



椅子に座ったり、横になったりして練習を行います。身につけてしまえば、ご自宅や自分が練習しやすい場所で行なうことができます。

当院の自律訓練法では、プログラム担当者のきめ細かい指導の下、他の参加者と一緒に練習を進めることができます。また、不眠解消のワークも行なっており、不眠でお困りの方にも効果的です。

## 利用者の声

以前は寝るまで数時間かかりましたが、いまではすぐに寝付けるようになりました。(30代女性)

ネガティブな考えが減っていき、普段の生活も落ち着いていきました。(20代女性)

就寝前にリラックスできて、寝つきがよくなりました。(30代男性)

力を抜けるようになって緊張しなくなりました。(20代男性)

今まで頑張りすぎていることや力が入っていることに気がつきました。(40代女性)



## プログラム担当者

**菅原 大地** (すがわら だいち)

資格：臨床心理士

所属学会：日本自律訓練学会、日本認知・行動療学会、日本認知療学会、日本心理学会…etc

**岡田 真ノ典** (おかだ しんのすけ)

資格：臨床心理士、認定行動療法士

メンタルヘルスマネジメントI種マスターコース  
所属学会：日本心理臨床学会…etc