

T それじゃあ、実際に練習してみようか。④
まず、練習前の準備だけど、ゆったりできて
静かな所、例えば、自分の部屋なんかいいね。
次に、体を圧迫しないようにベルトとか腕時計
はずすかゆるめたほうがいいね。それから、
お腹がすき過ぎている時は避けた方がいいし、
トイレもすませておいたほうがいいよ。
で、姿勢だけど、今、君が座っているような
椅子でやったり、安楽椅子を使ったり、ふと
んに上向きに寝た姿勢でやったりする方法が
あるんだけど、今日はその椅子でやってみよ
うか。

先ず、姿勢を作ってみよう。④の1

T 次に、安静練習をしてみよう。④の2

それでは、お腹をふくらませるように、大
く息を吸って。次に、お腹をへこませるよ
うに息を吐きだして。これを、3~4回やっ
て。はい。次に、先生が言葉を言うから、頭の中
で同じようにゆっくり繰り返して。

「気持ちが落ち着いている……。気持ちが落
ちついている……。落ち着いている……。
とても落ち着いている……。」

目を閉じたまま聞いて。これで安静練習を終
わるから、消去動作をするからね。では、

両手を握ったり開いたりして。そう、それを
5~6回やって。はい、次に肘の曲げ伸ばし
を同じように5~6回。最後に、両手を上げ
て大きく深呼吸しよう。④の3

ようし。静かに目を開けて。

T どうだった？

C ええ、ずいぶん落ち着いた感じがしました。

T そう、初めてにしては順調だね。今のように
して、自分で練習を進めていくんだけど、1
日3回、朝起きた時、昼休み、夜寝る前にや
るといいね。それから、1回に3~5分かけ
てね。

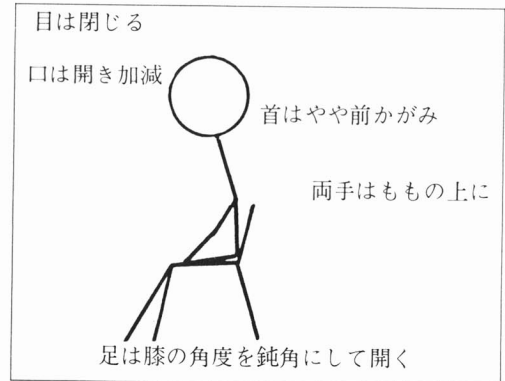
C はい。

T それじゃあ、次の重感練習に入ってみようか。

④ 練習の進め方

④の1 姿勢の作り方

- ・腰を掛けた後、首も背骨もぴんと伸ばす。
- ・大きく息を吸い込み、続いて息を吐き出し
ながら、全身の力を抜いていく。
- ※ 体が全体として前後、左右に傾かないよ
うに注意する。



④の2 安静練習

- ・深呼吸
3~4回位しますが、気持ちが集中出来な
い場合には、5~6回に増やします。
- ・公式言語（自己暗示の言葉）
安静練習では「気持ちが落ち着いている」
という言葉を用います。ただ、この公式言
語は各段階でも随時使うので、背景公式と
も言います。1回の練習時間は、3分~5
分位ですが、3分の場合ですと左の□の部
分を5~6回位ゆっくり繰り返します。ま
た、次の重感練習に進むとすぐに自律訓練
状態に入れるようになるので、その時は1
回でもいいでしょう。

④の3 消去動作

各段階の練習を終わる時や途中で練習を止め
る時に必ずやるようにします。消去動作をし
なかったり、不十分だったりした時は不快感
が残る場合があります。この時も、もう一度
消去動作をします。