

T では、姿勢を作って。はい、次に深呼吸。これは、3～4回ね。よーし。じゃ、さっきと同じように先生の後に続いて。

「気持ちが落ち着いている……。気持ちが落ち着いている……。落ち着いている……。とても落ち着いている……。(ここまで1回) 右腕が重たい……。右腕が重たい……。重たい……。とても重たい……。気持ちが落ち着いている……。(ここまでを5～6回繰り返す。) ④の4

T じゃあ、ここでまた消去動作をしよう。(前述と同じ要領)

T 今度はどうだった？

C はい、気持ちは前よりもっと落ち着いた感じがしましたが、重さははっきりしません。

T そうだろうね。でも、2～3日で感じるようになると思うよ。それで、重たいと言う感じだけど、例えば、「力の抜けた感じ」とか「ダラーンとした感じ」「動かないような感じ」を言うんだ。

C そう言えば、なんかちょっとだるい感じがしました。

T そうそう、それは重たさを感じたと言うことだよ。ずいぶんリラックス出来たじゃないか。でも、これから練習を進めていく時に、効果が早く出るように焦ってはいけないよ。あくまでもさりげなく練習するといいね。④の5

T それから、練習中に眠くなることもあるけど、これはリラックスできて効果が出たと言うことなんだ。でも、そのたびに寝てしまったんでは、練習が進まないのだから、そんな時は一旦消去動作をした方がいいね。

それじゃあ、今日はここまででしようか。今までのことで何か質問があるかな？

C えーと、特にありません。

T じゃあ、今度来るまでに、練習して感じたことをこの記録用紙に書いて来て。 ④の6

④の4 重感練習

安静練習が十分に出来るようになると、練習を始めるとすぐに落ち着いた気持ちになれます。そのため、重感練習の段階では、「気持ちが落ち着いている……」の部分は1回でよくなります。以下、練習を積み重ねていくわけですが、同じようにそれまで練習した部分については、1回で済むようになりますので全体として、練習時間は同じで増えることはありません。

次に、重感練習は右腕→左腕→^{あし}右脚→左脚と進めていきますが、言葉は「右腕が重たい」の部分を変えていきます。

- ↳ 「右腕が重たくて、左腕も重たい」
- ↳ 「両腕が重たくて、右脚も重たい」
- ↳ 「両腕が重たくて、右脚が重たい、左脚も重たい、両脚が重たい」

④の5 受動的注意集中

自律訓練法を進めていく上で非常に大事な練習態度です。根気良く練習していくことは望まれますが、効果が早く出るように焦ったりすることは逆効果です。



④の6 記録用紙

公式	練習者 ()		
	開始 年 月 日～		
月/日	1 回	2 回	3 回
/			