

## 【審査論文】

## 自律訓練法における受動的注意集中の概念的整理 — 研究および実践上の課題 —

佐瀬竜一

### Conceptual Organization of Passive Concentration in Autogenic Training — Research and Practice Issues —

SASE Ryuichi

#### 要旨

自律訓練法（AT）を習得・指導する上で受動的注意集中は重要である。しかし、ATの研究は最終アウトカムに注目する研究が活発に行われてきた一方で、受動的注意集中自体に注目し検討する研究は十分に行われてこなかった。本研究では、今後の論点や研究課題を明らかにすることを目的として、受動的注意集中の定義、受動的注意集中の特徴を踏まえた指導、受動的注意集中の影響や効果としての受動的受容の視点に分けて、マインドフルネスやフォーカシング的態度など類似の概念に関する研究も参照しながら受動的注意集中に関する先行研究の知見を整理した。整理した情報を踏まえて、1) 受動的注意集中の現時点での定義を「自律訓練法の練習を継続する中で段階的に可能になってくる、瞬間瞬間の身体感覚、言語公式、身体感覚の変化を評価せず、自分の感覚を信頼して好奇心を持って、一点集中ではなく広く観察すること」と定められること、2) 受動的注意集中の定義や要素を踏まえた指導が必要であり、そのような指導を意識することによって指導のガイドライン策定が可能になっていくこと、3) 受動的注意集中の影響や効果として挙げられる受動的受容は受動的注意集中が般化し、持続時間が増え、能動的注意集中と受動的注意集中の切り換えができるようになった状態と捉えることが可能であること、4) ATには受動的注意集中が受動的受容に自動的に移行しやすい仕組みが内包されており、受動的注意集中と受動的受容のつながりを意識することが効果的なAT指導につながることを、の4点を論じた。

**キーワード：**自律訓練法、受動的注意集中、受動的受容、マインドフルネス、フォーカシング的態度

#### 1. 自律訓練法とは

自律訓練法（Autogenic Training：以下AT）はドイツの神経科医Schultz（1932）が創始した心理生理的治療法であるが、19世紀末にドイツのVogt, O, が催眠状態自体の治療的意味を発見し、自己暗示的な方法として予防的休息法を開発したことに端を発している。Schultz（1932）はVogtの研究を元に、自己暗示的操作を段階的に積み重ねることで他者催眠の時と同様な四肢の重感や温感などの心身の変化を得るための技法としてATを完成させた。このATは、7つの公式からなる標準練習（Standard Exercise）と、上級練習としての黙想練習（Mediative Exercise）、自律性修正法（Autogenic Modification）から成る。

ATは不安、緊張が背景にある心身症の治療法として主に心身医学の領域で導入されてきた。その後、スポーツ、教育、産業など複数の領域で活用され、訓練法、健康法として広まった（佐々木，1996）。

しかし、活用範囲が広がっている割には、他の心理療法や技法と比較してATの研究や実践において十分な成果を挙げているとは言い難い。その背景として、ATに取り組む際に必要な構えでありATの中核概念である受動的注意集中（Passive Concentration）に関する研究、実践上の課題が山積している現状を挙げることができる。ATの練習や指導といった実践だけでなくATの研究においても受動的注意集中を無視して進めることはできない。しかし、ATの研究は不安低減効果などATによる心理的、生理的、行動的变化といった最終アウトカムに注目する研究が活発に行われてきた一方で、受動的注意集中自体に焦点を当てた検証や議論は十分に行われてこなかった。今後、ATに関する研究を着実に進めて、成果を蓄積していくためには受動的注意集中について今一度整理しておく必要があると考えられる。

本研究では、今後の論点や研究課題を明らかにするために受動的注意集中の定義、受動的注意集中の特徴を踏まえた指導、受動的注意集中の影響や効果としての受動的受容の3つの視点から受動的注意集中に関するこれまでの知見を整理し、考察する。

## 2. 受動的注意集中

### (1) 定義

受動的注意集中は、「注意集中活動の成果に対し、さりげない態度および機能的受動性をもって向かうこと」と定義される概念である（Schultz&Luthe, 1969 池見監訳 1970）。つまり我々が普段の生活で用いている、目標への自発的努力を伴い、成果を期待する注意である能動的注意集中（Active Concentration）とは対照的な注意の向け方である。練習中に一生懸命に気持ちを落ち着かせよう、重く（温かく）しようとするのではなく、さりげなくぼんやり自分の心身やその変化に注意を向けて、気持ちが落ち着いている様子、重い（温かい）感覚を感じる態度であり、ATを習得する際に必要不可欠な態度である（佐々木，1996）。

このように、受動的注意集中の定義は曖昧な表現に終始していることから、測定に必要な操作的定義、つまり受動的注意集中の態度が習得できている状態を明快な表現で示すことが難しい。そのことが受動的注意集中を測定する尺度が開発されず調査研究が乏しい現状の背景にあると考えられる（菅原他，2017）。吉成・長谷川（1983・1987）が開発した自律訓練過程における主観的体験検査の中の「受動性」因子、「注意集中」因子が受動的注意集中の指標として唯一用いられているが、他者催眠・自己催眠時に生じる変性意識状態を測定することを目的として作成されており、ATにおける受動的注意集中を測定する項目としての妥当性が十分にあるとは言い難く、別の尺度の作成が求められている。

受動的注意集中の定義をより明確にするために2つの視点から検討する。1つは、注意を向ける対象である。受動的注意集中では、言語公式に注意を向けるのか（佐々木，1996）、AT練習中の身体感覚や心理状態に注意を向けるのか（坂入，2018）、身体感覚や心理状態の変化に注意を向けるのか（Schultz&Luthe, 1969 池見監訳 1970）という認識が研究者や指導者によって現状では異なっている。注意を向ける対象については今後議論すべきであるが、一方で議論や検証を行って研究者や指導者間で注意を向ける対象を統一すれば解決する単純な問題ではないとも考えられる。注意を向ける対象が研究者や指導者間で異なることには何らかの意味があると考え、その背景について考察することも必要である。その背景として受動的注意集中の難易度にも段階があり、練習を継続する中で「身体感覚→言語公式→身体感覚の変化」と受動的注意集中が可能になる対象が練習者の中で移り変わる、般化する可能性を挙げることができる。

対象の変化に注意を向けることは、成果や改善を期待することに繋がり、対象だけに注意を向ける場合より難易度が高いと予想される。したがって、受動的に注意を向ける行為は対象そのものより対象の変化に注意を向ける方が難しく、練習を継続する中で前者から後者へ段階的に受動的に注意を向けることができる対象が移り変わっていく、般化していくと考えられる。ボディ・ワークにおいても、まず身体感覚に注意を向ける、次にボディ・ワーク時に起こる緊張や弛緩、温かさ、ぎこちなさ等の身体感覚の変化に気づく、そして身体感覚の気づきから自己の変化に気づくというように段階的に注意を向けることが可能になる対象が変わることが指摘されている（今野，1997；津田，2006）。受動的注意集中の操作的定義を定めるためには、受動的注意集中が可能になる対象が段階的に変化する、より難易度が高い対象への注意が可能になるという視点も含める必要があると考えられる。

次に、検討すべきことは「受動的」、つまり「受動的に注意を向ける」とは何かについてである。受動的に注意を向けるとは一体どのような注意の向け方なのであろうか。これまでは研究者、指導者が比喻を用いるなど独自の説明や工夫をしてきた。特に実践においては、目の前の練習者が理解できる、腑に落ちる形で説明することが求められるため、臨機応変に比喻などを用いることは必要である。しかし、最低限「受動的に注意を向けるとはこういった状態である」というコンセンサスをATの研究者間、実践者間で得ておくことが、研究や実践において成果を挙げていくために必要であると思われる。一方、AT以外の心理療法や技法においても受動的注意集中と類似する概念の存在が指摘されている（菅原他，2017）。したがって、類似する概念の定義および測定する尺度の内容を参照することが「受動的に注意を向けるとは」をより明確にし、操作的定義の設定を可能にすると考えられる。類似する概念として、本研究では、特定の対象に注意を向ける体験が含まれており、菅原他（2017）によって自律訓練法との共通点が指摘されているマインドフルネス、フォーカシング的態度に焦点を当てる。

マインドフルネスは、「今この経験に、評価や判断を加えることなく、意図的に注意を向けること（Kabat-Zinn, 1994）」、「今、この瞬間の体験に意図的に意識を向け、評価をせずに、とらわれのない状態で、ただ観ること。なお、“観る”は、見る、聞く、嗅ぐ、味わう、触れる、さらにそれらによって生じる心の働きをも観る、という意味である（日本マインドフルネス学会，2022）。」と定義される。“観る”対象は多岐に渡るが、いずれの対象を観るときでも、浮かんだ考えをそのままにして変化を望まない、ただ続ける、観る対象から注意が離れたことに気がついた時にはそのことを穏やかに受け止めることが強調される（Kabat-Zinn, J., 1990 春木訳 2007）。マインドフルネスと受動的注意集中は注意の向け方を意図的にコントロールするのか、コントロールしようとせずに注意の向け方が自然に変化することを待つのかという違いは存在する。一方で、自己の“身心”に結果として生じる体験を評価せずにそのまま観察（モニタリング）する点は両者に共通している（坂入・雨宮，2017；高橋・林・高橋・長澤，2012）。したがって、「受動的」、「受動的に注意を向ける」さらには「さりげない態度および機能的受動性をもって向かう」は、「体験をそのまま観察し、評価や反応をしない」と同義と考えられる。加えて、マインドフルネスの状態を測定する尺度が複数開発されている。「Mindfulness Attention Awareness Scale；MAAS」は、Brown & Ryan（2003）が作成した、「気づき」と「注意」に注目した「現在の体験への注意」を測定する尺度であり、宇佐美・田上（2012）が日本語版を作成している。また、Bear et al.（2006）は、「観察」、「描写」、「意識した行動（注意）」、「判断しないこと（アクセプタンス）」、「反応しないこと」の5因子から構成されている「Five Facet Mindfulness Questionnaire；FFMQ」を開発し、Sugiura, Sato, Ito, & Murakami（2012）によって日本語版が作成されている。さらに、前川・越川（2015）は、マインドフルネスの中核として瞬間瞬間の思考や感情や身体感覚への気づき、評価をしない受容的な気づき、思いやりの心に向けて大

切に思う姿勢を挙げ、6因子マインドフルネス尺度を開発している。

一方、フォーカシングは、「ある特定の問題や状況について〈からだ〉に感じられる漠然とした意味の感覚—フェルトセンス—to焦点を当て、それを言い表すことで自己理解を変容させる特徴的な体験とのかかわり方(平野・池見, 2021)」と定義される。フォーカシングにおいては、フェルトセンスに対するフォーカサー自身の態度である「フォーカシング的態度」が重視されており(青木, 2015)、フェルトセンスについてすでに全部知っているとは考えずにとにかく内的な体験に近づく、すでに知っていることは脇にのけておくという「知らないという態度」や、フェルトセンスに対して敬意の気持ちで、関心をともなった好奇心を持ち、さらにはそれがそのように感じるのとは何かもっともな理由があるにちがいないという「友だちのように居る」態度で接する(Cornell, 1994 村瀬監訳 1996)、出てきた感じは全て大切にする、そのまま認める(近田, 2002)、「受け取る態度(答えが出てくるにまかせる)」、「期待して待つ態度(まだ知らない新しいことがあるはずであると期待する)」、「ゆっくりと待つ態度(感じが変わったり新しい意味や答えが現れるには時間がかかることをわかっておく)」、「受動的で友好的な態度(自分のプロセスの中で起こってくることを何でもすべて受け入れる)」(Hinterkopf, 1998 日笠・伊藤訳 2000)、「迎え入れる(welcoming: 気持ち、考え、フェルトセンスに、そのままでもいいことを知ってもらう)」、「やさしくする(being friendly to)」、「ともにいる(keeping company with: 自己を観察し、同時に内なる自己を感じながら、内に感じられた体験と関係をつくっていく)」、「やさしい好奇心(friendly curiosity: 優しい好奇心をもってうちに感じられた体験に近づいていく)」(Rappaport, 2009 池見・三宅監訳 2009)と、フォーカシング的態度は様々に表現されている。これらのことから「受動的」、「受動的に注意を向ける」「さりげない態度および機能的受動性をもって向かう」は、「自分の感覚を信頼して好奇心を持つ」と同義と考えられる。このように、フォーカシングと受動的注意集中はからだへ注意を向けることと、その注意の向け方が共通している。一方で、からだに感じられる漠然とした意味の感覚であるフェルトセンスに注意を向けるのか、身体感覚に注意を向けるのかという注意の対象についてフォーカシングと受動的注意集中は異なるといえる。フォーカシングでは福盛・森川(2003)によって体験過程尊重尺度(The Focusing Manner Scale)が開発されている。

上記で言及した尺度から、「受動的に注意を向ける」に関連すると思われる項目を抽出した(表1)。

表1 受動的に注意を向ける行為に特に関連すると思われる項目

掲載論文	項目内容
前川・越川(2015)	思考や感情や身体感覚に、穏やかに意識を向ける 今この瞬間に、自分が何を考えているか、どう感じているかを それにとらわれたり、見失ったりすることなく、穏やかにただ観察する 瞬間瞬間の感情に気付いている 瞬間瞬間の思考に気付いている 瞬間瞬間の身体感覚に気付いている 自分の感情が変化していく様子を好奇心をもって眺めることができる
宇佐美・田上(2012)	自分のしていることをそれほど意識せずに自動的に動いているように感じることもある 何も考えずにどこかに向かっていて後からなぜそこに向かったのか不思議に思うことがある
Sugiura, Sato, Ito, & Murakami(2012)	自分の気分や感情に気づきつつ、それにどうしても反応してしまうということはない 辛い考えやイメージが浮かんだ時、大抵何とかしようと思わず、ただそれらを見つめることができる 辛い考えやイメージが浮かんだ時、大抵それらに気づくだけで放っておく 自分の感じ方に対して、そんなふうを感じるべきでないと自分に言い聞かせる(逆転項目) 辛い考えやイメージが浮かんだ時、大抵その内容によって自分が良かったのか悪かったのかを評価する(逆転項目)
福盛・森川(2003)	自分の感覚は信頼できると思っている 自分の感じていることを、「こう感じているんだなあ」とありのまま受け取っている

上記を踏まえると、「受動的に注意を向ける」には、瞬間瞬間の注意の対象およびその変化を評価せず、自分の感覚を信頼して好奇心を持って観察することが含まれていると考えられる。

しかし、受動的に注意を向けることに関してはこれだけでは不十分であり、注意の幅についても定義の中に含める必要があると考えられる。瞬間瞬間の感覚およびその変化を評価せず、好奇心を持って観察することができたとしても特定の指の先などのように狭く一点にのみ集中しては受動的注意集中ではなく、目的に対する自発的努力を伴った能動的注意集中になってしまう可能性がある。掌全体、腕全体といったように広く注意を向けた方が受動的注意集中は行いやすく、指導する際にも掌全体、腕全体に注意を向けるように指示することがある。具体物ではない腕や脚などの間の空間全体に注意を向けるという広い注意が必要になる第1空間感覚練習を導入すると受動的注意集中が行いやすくなることが示されている(松原, 2000; 佐瀬・佐々木, 2005)。したがって、受動的注意集中には、一点集中と対極にある、注意を向けるべき対象に広く注意を向けることが含まれているといえる。

これらをまとめると、受動的注意集中の定義は「自律訓練法の練習を継続する中で段階的に可能になってくる、瞬間瞬間の身体感覚、言語公式、身体感覚の変化を評価せず、自分の感覚を信頼して好奇心を持って、一点集中ではなく広く観察すること」という複合的な概念として現時点で整理することができる。本研究は、受動的注意集中が複数の要素から成る段階的で複合的な概念であることを理論的に検証した初の試みである。本研究の提案をきっかけに、より分かり易い測定可能な言葉での定義を追求し議論していくことで、受動的注意集中の操作的定義が明確に定まり、測定法が開発可能になるとと思われる。

## (2) 受動的注意集中の特徴を踏まえた指導

受動的注意集中という概念は、児島(1990)、中島・山城(1990)も指摘するように受動的と注意集中という相矛盾する性質のものを同時に含んでいるために、受動的注意集中の本質について練習者に理解してもらうことは困難で、抽象的説明を加えただけで受動的注意集中をしてみなさいといっても実際に行うのは難しい(佐々木, 1996)。受動的注意集中を理解、習得するためには何らかの工夫が必要になるとと思われる。具体的な工夫について現状では各指導者の裁量に任されている。指導者の個性を活かした指導や創意工夫は重要で意味のあることではあるが、指導者の裁量のみにはほぼ任せている現状のままでは、ATは一部の指導者だけが実施可能な名人芸で終わり、じきに廃れてしまうであろう。受動的注意集中の本質を練習者に理解してもらうために、どのような工夫や配慮をしているのかについて情報を集積していく活動が今後必要になると考えられる。加えて、ATが心身調整のための治療法や訓練法として今後より正しく効果的に活用されるために、受動的注意集中の特徴を踏まえてATの説明や環境設定をどう工夫すれば良いのかについて最低限含むべき内容を明確に定めた指導のガイドラインを策定していくことも必要であると思われる。前述のように、不安低減効果などATによる心理的、生理的、行動的变化といった最終アウトカムである従属変数に注目されることが多かったことから、独立変数であるAT、特にその細かい指導上の配慮や環境設定における工夫については十分に報告、検討されてこなかった。ATの説明や細かい環境設定も独立変数としてのATの一部であることを再度認識し、受動的注意集中を習得するにはどうしたら良いのかという視点から指導上の配慮や環境設定の在り方について議論していくことが、ATに関する実践や研究の質向上のために求められる。以下では、(1)で示した受動的注意集中の定義や要素を踏まえたATの指導の配慮や環境設定の在り方について4つ取り上げて考察する。

1つ目は「評価せず観察すること」である。これは、口頭で説明しただけで取り組むことは難しい。ATの指導においては、公式を練習する前に深呼吸を行って吐く時に自然と脱力する様子を味わうように

指示する、練習姿勢を作った時の身体感覚を感じる時間を設けるなど、細かい工夫も行われている。しかし、これらの工夫を行う目的を指導者や練習者が自覚できていない場合も散見される。「評価せず観察すること」という難しい作業をやりやすくするために行うことを説明し理解しておくことがこれらの工夫をより効果的にすると考えられる。一方で「評価せず観察する」は様々な心理療法で習得すべきスキルや態度として重要視されており、説明のために比喻が用いられている。さらに、「流れに漂う葉っぱエクササイズ」(Hayes et al., 1999)、「考えないようにするエクササイズ」(谷, 2000)などの体験的なエクササイズも開発されている。これらの比喻や体験的エクササイズをATの練習を始める前に紹介し取り組むことも受動的注意集中の中の「評価せず観察する」ことをやりやすくすることに寄与すると考えられる。

2つ目は「一点集中ではなく広く観察すること」である。このために、手先や足先など狭い一点集中ではなく腕や脚全体に注意を向けるように練習者に促す。難しい場合にはイラストなどで視覚的に示す、練習前に腕や脚全体に注意を向けて感覚を掴む作業に取り組んでみることも有効であると考えられる。

3つ目は段階的に身体感覚の変化への受動的注意集中に取り組むことである。ATでは具体的な身体感覚とその変化に注意を向けるために、漠然とした思考よりも受動的注意集中に取り組みやすく説明や導入もしやすい。一方で、手が温くなるなどの身体感覚の変化(成果)を期待して能動的になりやすく、変化を評価せず観察することが難しい。「身体感覚→言語公式→身体感覚の変化」と受動的注意集中が可能となる注意対象が難易度の低い順から徐々に練習者の中で移り変わっていく可能性も踏まえて、AT練習開始当初は身体感覚の変化を過度に強調せずに今ここの身体感覚自体をゆっくり感じる時間を意図的に設けることで、段階的に身体感覚の変化への受動的注意集中に慣らしていく指導が有効と考えられる。

4つ目は「自分の感覚を信頼して好奇心を持って観察すること」である。このために、ATの練習中に起こりうる反応について事前に練習者に伝えておくことも重要であると思われる。ATの練習中、体の一部がかゆくなる、自然に感情がわいてくるなど、練習の誤りによる反応、副作用的反応とも異なる、目標とする心身の反応とは直接関係しない反応(自律性解放)が「温かい、重たい」といった公式に関連する反応とは別に生じる場合がある(松岡・松岡, 1999)。誰でもこのような反応が生じうること、不快でなければ問題はないこと、気になるようであれば消去動作を行った後に自己判断で練習を中断してもよいことを練習開始前に指導者が伝えておくことで、安心感を持って自分の感覚を信頼して好奇心を持って観察することがやりやすくなると考えられる。また、外的な環境設定にも配慮することが望まれる。練習開始当初には、静かに落ち着いて安心して練習に取り組むことができる場所や時間を確保して練習することが求められる。現代社会の中では意識しないと静かに落ち着いて安心して練習に取り組むことができる場所や時間を確保することは難しい場合が多く、ただATの練習方法を教えて自己練習に取り組むように促しても自己練習に取り組む習慣化することには繋がらない場合も多いと予想される。練習に取り組むことができる場所や時間を確保する、また確保するために何ができるかについても指導者は練習者と一緒に検討する姿勢が必要になると考えられる。また、静かに落ち着いて安心して練習に取り組む時間を確保することの重要性を強調しておくことが必要な場合も存在すると思われる。坂入(2022)は、どんなに忙しくても自分を温かく見守るためだけの(功利から離れた)ATに取り組む時間、Autogenic Timeを取ることが生活のリズムを調べ、バッファーとなってゆとりをもたらすために必要であると述べている。練習が継続しない人の場合、練習する時間が確保できないことを理由に挙げることが多い。背景にはAutogenic Timeの必要性を自覚していない、もしくは軽視していることが考えられる。ATに取り組む時間Autogenic Timeを確保することの意義や有用性について練習開始前にやりとりすることも求められる。

加えて、自分の感覚を信頼して好奇心を持って観察することができるための方法の一つとして、練習開

始当初は受動的注意集中が難しい場合が多いことを練習者に伝えておくことも必要であると考えられる。受動的注意集中という困難なタスクを乗り越えて習得していくというATのストーリー性、見通しを正しく伝えることによって、練習開始当初にうまくできなくても練習者が安心して練習に取り組むことが可能になると思われる。ATはリラクゼーション法として紹介されることも多く、練習者もそのようなイメージを持って取り組み始める場合が多い。しかし、AT練習開始当初は受動的注意集中という日常とは異なる注意の仕方が要求されるために困難さを感じる場合が多い(佐瀬, 2005)。場合によってはドロップアウトにも繋がりがかねない。受動的注意集中というタスクに最初苦戦しながらも取り組み続けることでコツを掴むというATのストーリー性が認識されることによって、ATがただのリラクゼーション法ではなく、受動的注意集中を習得するために行う、より奥深い方法であることを理解して安心して練習に取り組むことができる可能性がある。

受動的注意集中の定義や要素を踏まえたATの指導について4つ考察してきたが、上記に記載した内容は、AT指導の中で日常的に行われているものが殆どである。しかし、何のために行っているのか、ATの中核である受動的注意集中のどの要素とどのように関連するのかについて自覚的に行われているとは言い難い。本研究は、受動的注意集中の要素と指導(教示、説明)内容のつながりについて具体的に知見を整理した初の試みである。今後、受動的注意集中の要素と指導(教示、説明)内容のつながりについて実証的に検証していくことによって、最低限含むべき指導の内容とその指導内容の意図および予想される効果とそれらの関連性を明確に示した指導のガイドライン策定が可能になるとと思われる。

また、受動的注意集中の要素と指導(教示、説明)内容のつながりについて整理した本研究の知見はつねり法(松原, 1990)、手足供養法(児島, 1990)、空間感覚練習の活用(佐瀬・佐々木, 2005)といった受動的注意集中を促進するために開発された技法をどう活用すれば良いのかという道標になり得ると考えられる。これらの技法はATの練習を行う前に用いられることが多い。つまりATに追加されることになる。ATは1回1～2分の短時間で行うことを特徴としており、無理なく練習を継続するためのポイントの一つである。しかし、これらの技法を付け加えることによって1回の練習時間が増えることになる。練習者にとっても負担が増えることになる。したがって、必要な場合のみ計画的に導入するという視点が必要になる。具体的には、身体の一部をつねり痛みの感覚とその変化を感じ取るつねり法は身体感覚をゆっくり感じ取るための工夫が必要な場合に、手足への感謝をイメージする手足供養法は自分の感覚を信頼して好奇心を持って観察するための工夫が必要な場合に、漠然とした空間をイメージして注意の範囲を広げる空間感覚練習は広く注意するための工夫が必要な場合にのみ導入するといった運用方法、使い分けが考えられる。練習者の負担を必要最小限にして最大限の効果を引き出すためにも本研究で検討した「受動的注意集中の要素を踏まえた、見通しを持った計画的な指導」が有効であり必要であると考えられる。

### (3) 受動的注意集中の影響や効果としての受動的受容

ATの練習を通して受動的注意集中を習得することが、心身のありのままを眺める態度・自然な変化を待つ姿勢、日常でゆったりした気持ちで自然に身を任す心構え、心身の変化や外界の諸現象に対する受動的態度である受動的受容(Passive Acceptance)を形成するとされている(松岡他, 1999; 佐々木, 1996; 坂入, 2018)。受動的受容と類似の概念は他の心理療法でも提唱されており(菅原他, 2017)、具体的には、マインドフルネス・トレーニングの経験がない人でも日常的に体験するマインドフルネスの個人差であるマインドフルネス特性(Sugiura, Sato, Ito, & Murakami, 2012)、日常生活におけるフォーカシングの態度の個人差である日常的フォーカシングの態度(中谷・杉江, 2014)、「離れた観点から思

考や感情を眺める能力」である脱中心化 (Fresco et al., 2007) などを挙げることができる。マインドフルネスとフォーカシング的態度については受動的注意集中と共通する概念としても挙げたが、ここでは受動的受容と同様に一過性の状態ではなく、安定した、定着している特性としてのマインドフルネスとフォーカシング的態度を指している。これらが高いほど精神的健康度が高いことが示されている (福盛・森川, 2003; 栗原・長谷川・根建, 2010)。加えて、ATの効果の一つとして精神的健康の向上が確認されている (生月・宮内・山口・越川, 2002)。したがって、ATによって受動的注意集中を習得し受動的受容を形成することは精神的向上につながると考えられる。このように、精神的向上につながる可能性がある受動的受容はATによって目指すべき態度、スキルといえる。しかし、受動的注意集中と受動的受容の関係性、受動的注意集中がどうなると受動的受容になるのかについてはこれまで曖昧な記述や説明に終止し、十分な検討は行われてこなかった。以下では受動的注意集中と受動的受容の関係性について論じる。

まず、受動的受容はATを継続的に練習することによって習得した、瞬間瞬間の言語公式、身体感覚とその変化への受動的注意集中が日常生活の他の対象 (思考や出来事) にも可能になった、受動的注意集中が般化した状態と位置付けることができると考えられる。加えて、受動的受容や類似概念の定義を参照すると一瞬の状態ではなく、安定した特性として記述されている。ATの練習では1～2分という短時間、受動的注意集中を持続することが必要になる。このことから、受動的注意集中を日常生活の中で必要に応じて1～2分よりも長く保つことができるようになった状態が受動的受容と考えることができる。しかし、常に受動的受容の態度でいることは日常生活に支障をきたすことが予想される。身を任すだけでなく、積極的に働きかけることも必要になる。ATでは毎回の練習終了時に生活に必要な覚醒水準を取り戻すための取り消し動作 (消去動作) を行う。さらには、練習した事実や練習時の体験や生じた感覚を記録することが必要とされている。消去動作では弛緩と覚醒の切り換え、訓練の記録をつける作業では体験する役割と振り返る役割の切り換えが生じている。したがって、ATには切り換える作業が複数散りばめられているとすることができる。このようなATの特徴が能動的注意集中と受動的注意集中を切り換える能力を高めることに寄与している可能性があると考えられる。坂入・雨宮 (2017) は、Schultz (1932) がATの効果機序として課題を遂行するための活動モードから自己の身心のメンテナンスを行う回復モードへのギア・シフト (Umshaltung) を強調していることを挙げている。したがって、受動的受容はただ、受動的注意集中が般化し持続時間が増えるだけでなく、能動的注意集中と受動的注意集中を切り換える能力も高まった状態と予想することができる。したがって、受動的受容には切り換える能力、スキルが含まれていると考えられる。これらを踏まえると、受動的受容は「受動的注意集中が般化し、持続時間が増え、能動的注意集中と受動的注意集中の切り換えができるようになった状態」と現時点では考えることができる。しかし、能動的注意集中と受動的注意集中を切り換える能力を含めることについては検討の余地は残されており、消去動作や記録を重視しない他の技法と比較検討する必要があると考えられる。

また、ATを継続的に練習すれば、受動的注意集中が受動的受容に自動的に移行するのかについても検討する必要がある。ATを練習する際に、開始当初は静かで落ち着く環境で、同じ時間帯に練習を行うことが望ましい。そして、1ヶ月程度で重温感練習に慣れてくると他の場所や時間帯でも実施可能になる。指導する時にも、他の場所や時間帯でも試すように教示することが多い。このように、慣れてきたら他の場所や時間帯でも練習してみるという流れが受動的注意集中の般化を促していると予想される。さらに、ATでは、2分以内の短時間で練習を行うように強調される。短時間に区切ることによって、受動的注意集中ができている状態を明確に自覚、体感しやすくなると思われる。受動的注意集中ができている状態が明確に自覚、体感されることによって初めて日常生活の中で受動的注意を持続させる時間を増やすことがで



きると考えられる。加えて、ATでは取り消し動作（消去動作）を行うこと、記録をつけることが必要とされている。消去動作では弛緩と覚醒の切り換え、訓練の記録をつける作業では体験する役割と振り返る役割の切り換えが自然と生じる。したがって、このような切り換えの作業が複数散りばめられているATの特徴が能動的注意集中と受動的注意集中を切り換える能力を自動的に高めると考えられる。さらに、受動的受容の定義の中に「ゆったりした気持ちで自然に身を任す心構え」と記載されているが、フォーカシング的態度においても自己の内的感覚を素直にありのまま受け入れる態度が含まれている（中谷・杉江, 2014）。マインドフルネスについては、近年「現在の瞬間へ注意を向けるスキル」のみが強調されていることの危険性、自他を思いやる視点の重要性が指摘されている（砂田・杉浦, 2021）。河崎（2010）も、自分への信頼感が高まることによって初めて内的な体験過程を受容し行動する態度が形成されることを示している。ATにおいては、(1)の受動的注意集中の定義の中に「自分の感覚を信頼して好奇心を持って観察する」ことが含まれており、この観察の仕方が定着し、自分への信頼感が形成されることによって「ゆったりした気持ちで自然に身を任す心構え」が形成されると考えられる。「現在の瞬間へ注意を向けるスキル」が強調される風潮の影響を受けて、ATにおいても「現在の瞬間へ注意を向ける」ことが「自分の感覚を信頼して好奇心を持って観察する」ことよりも説明や理解が容易なために、軽視される危険性もあり注意が必要である。一方で、一つの公式ができたなら次を足していく積み上げ方式をATでは採用している。したがって、できるようになっていくプロセスが分かりやすく自分への自信や手応えを持ちやすい構造になっている。さらに訓練の記録を見返すことによって継続ができていることを自覚して自分への自信を深めることができる。そして、実際に四肢の温感や重感を感じ取ることによって練習、自己への自信をさらに深めることができる。したがって、ATに取り組む中で自分への自信や信頼感が自然と高まり「ゆったりした気持ちで自然に身を任す心構え」が形成されていくと考えられる。実際に、五艘・福山・青木・北島・中島・末吉（1999）、清水・佐瀬（2004）はATを継続的に練習することにより自己効力感が高まることを示している。ATには自分への自信を高める要素が含まれていると考えられる。

このようにATには受動的注意集中から受動的受容に自動的に移行しやすい仕組みが内包されていると考えられる。別の見方をすれば、受動的注意集中と受動的受容をつなぐことを意識して訓練時間や場所、訓練記録、消去動作について丁寧に指導し、自分の感覚を信頼して好奇心を持って観察することを強調し、訓練記録を見返すことを促すことによって、より効果的なAT指導が可能になることが期待できる。

### 3. 最後に

本研究では、ATの中核概念である受動的注意集中に焦点を当てて、今後の論点や課題を明らかにすることを目的としてこれまでの知見を整理した。1) 受動的注意集中の現時点での定義を「自律訓練法の練習を継続する中で段階的に可能になってくる、瞬間瞬間の身体感覚、言語公式、身体感覚の変化を評価せず、自分の感覚を信頼して好奇心を持って、一点集中ではなく広く観察すること」と定められること、2) 受動的注意集中の定義や要素を踏まえた指導が必要であり、そのような指導を意識することによって指導のガイドライン策定が可能になっていくこと、3) 受動的注意集中の影響や効果として挙げられる受動的受容は受動的注意集中が般化し、持続時間が増え、能動的注意集中と受動的注意集中の切り換えができるようになった状態と考えることができること、4) ATには受動的注意集中が受動的受容に自動的に移行しやすい仕組みが内包されており、受動的注意集中と受動的受容をつなぐことを意識することによって効果的なAT指導が可能になることを論じた。

本研究で論じた内容の全体像、仮説モデルを図1に示す。岩壁（2008）は、心理療法のプロセスその

ものを科学的に研究することの必要性を強調している。ATにおいては、最終アウトカムに注目する研究が多く、ATを習得していくプロセスに焦点を当てた研究は十分に行われてこなかった。本研究で示した図1の仮説モデルが、ATにおけるプロセス研究のきっかけになることが期待される。

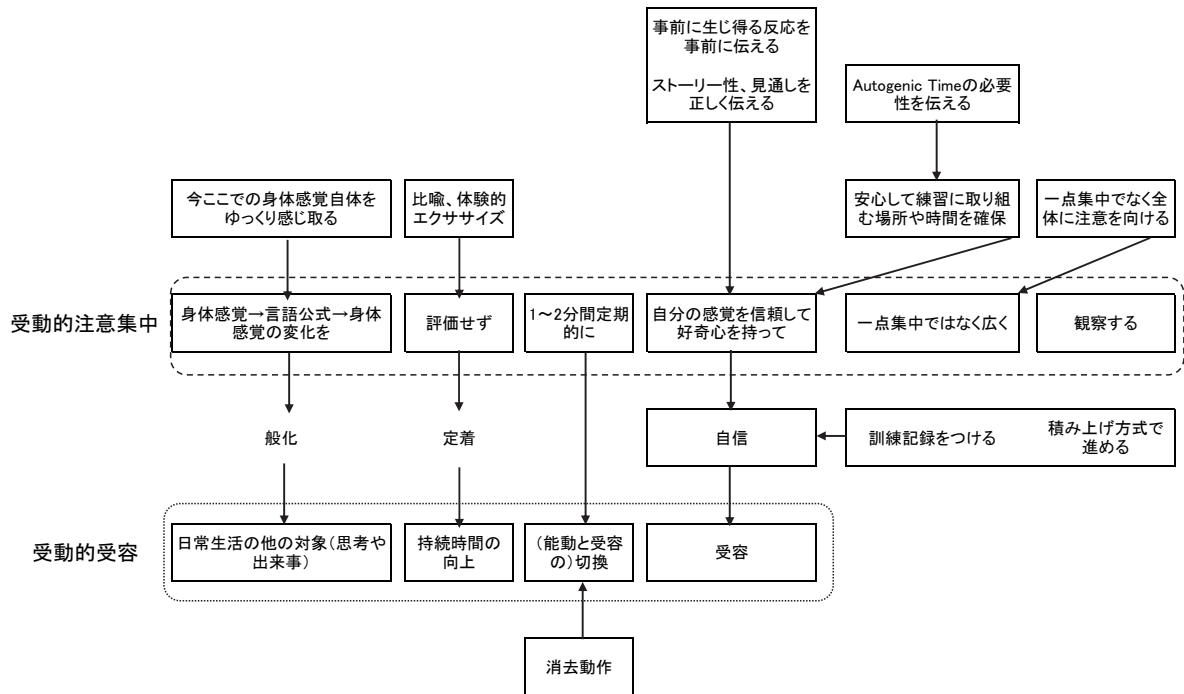


図1 本研究で論じた内容の全体像

また、受動的注意集中および受動的受容には個人差が存在することが想定される。実際に、受動的注意集中の習得に時間がかかる場合と比較的短時間で習得できる場合に分かれる。本研究の中で「身体感覚→言語公式→身体感覚の変化」と受動的注意集中が可能になる対象が練習者の中で移り変わっていく可能性について論じたが、最初から身体感覚の変化への受動的注意集中ができる練習者も存在すると考えられる。受動的注意集中の本質と同時に個人差についても同時に検討していくことが望まれる。

本研究で論じた1)～4)の内容および図1については、今後実証的な検討によって確認していく必要がある。本研究のように受動的注意集中の定義や含まれる要素、受動的注意集中と受動的受容の関連について丁寧に検証することはATの研究や実践の質向上およびATの理論的基盤を固めていくことに寄与するだけでなく、受動的注意集中および受動的受容と類似する概念を有する他の心理療法や技法との共通点や差異を明らかにし、ATおよび関連する心理療法や技法の更なる発展につながることを期待できる。

### 引用文献

青木 剛 (2015). フォーカシングとフォーカシングの態度 心理相談研究, 京都橘大学心理臨床センター, 創刊号, 3-9.  
 Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment, 13*, 27-45.  
 Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*, 822-848.  
 近田 輝行 (2002). フォーカシングで身につけるカウンセリングの基本—クライアント中心療法を本当に役立てるために— コスモスライブラリー  
 Cornell, A. W. (1994). *The Focusing Student's Manual* 3rd. Berkeley: Focusing Resources. (村瀬 孝雄 (監訳) (1996). フォーカシング入門マニュアル 金剛出版)

- Fresco, D. M., Moore, M. T., van Dulmen, M. H., Segal, Z. V., Ma, S. H., Teasdale, J. D., & Williams, J. M. G. (2007). Initial psychometric properties of the experiences questionnaire: validation of a self-report measure of decentering. *Behavior therapy*, 38, 234-246.
- 福盛 英明・森川 友子 (2003). 青年期における「フォーカシング的態度」と精神的健康度との関連—「体験過程尊重尺度」(The Focusing Manner Scale; FMS) 作成の試み— 心理臨床学研究, 20, 580-587.
- 五艘 香・福山 嘉綱・青木 佐奈枝・北島 正人・中島 節夫・末吉 美佳 (1999). 自律訓練法がセルフ・エフィカシーに及ぼす影響 (第一報) 自律訓練法研究, 18, 46-5
- Hayes, S. C., Strosahl, K., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford Press.
- Hinterkopf, E. (1998). *Integrating Spirituality in Counseling: A Manual for Using the Experiential Focusing Method*. Alexandria: American Counseling Association. (日笠摩子・伊藤義美 (訳) (2000). いのちとこころのカウンセリング—体験的フォーカシング法 金剛出版)
- 平野 智子・池見 陽 (2021). フォーカシングと〈からだ〉 心身医学, 61, 528-534.
- 生月 誠・宮内 裕子・山口 創・越川 房子 (2002). 自律訓練法の臨床効果測定用尺度 (ATCES) の開発—尺度の信頼性, 妥当性の検討— 心理学研究, 72, 475-481.
- 岩壁 茂 (2008). *プロセス研究の技法* 新曜社
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness* NY: Delacorte. (春木豊 (訳). (2007) *マインドフルネスストレス低減法* 北大路書房)
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion.
- 河崎 俊博 (2010). SEMによるフォーカシング的態度の研究—FMS (体験過程尊重尺度) と信頼感— 関西大学心理臨床カウンセリンググループ紀要, 1, 29-37.
- 児島 達美 (1990). 受動的注意集中—その教示の実際と意義— 手足供養法 (仮称) について— 自律訓練研究, 10, 32-36.
- 栗原 愛・長谷川 晃・根建 金男. (2010). 日本語版 Experiences Questionnaire の作成と信頼性・妥当性の検討 パーソナリティ研究, 19, 174-177.
- 今野 義孝 (1997). 「癒し」のボディ・ワーク 学苑社.
- 前川 真奈美・越川 房子 (2015). 6因子マインドフルネス尺度 (SFMS) の開発 健康心理学研究, 28, 55-64.
- 松原 秀樹 (1990). 受動的注意集中—その教示の実際と意義— 企画と司会の立場から 自律訓練研究, 10, 20-27.
- 松原 秀樹 (2000). 自律訓練法の指導の実際 (笠井 仁・佐々木 雄二 (編) *現代のエスプリ: 自律訓練法* 至文堂 pp.47-58.)
- 松岡 洋一・松岡 素子 (1999). 自律訓練法 日本評論社
- 中島 節夫・山城 一郎 (1990). 受動的注意集中—その教示の実際と意義— 自律訓練研究, 10, 20-27.
- 中谷 隆子・杉江 征 (2014). 日常的フォーカシング態度尺度の開発およびその信頼性・妥当性の検討: 内的プロセスモデルの検証 心理臨床学研究, 32, 250-260.
- 日本マインドフルネス学会 (2022). 設立趣旨. Retrieved from <https://mindfulness.jp.net/> (2022年10月20日)
- Rappaport, L. (2009). *Focusing Oriented Art Therapy*. London: Jessica Kingsley Publishers. (池見 陽・三宅 麻希 (監訳) (2009). フォーカシング指向アートセラピー 誠信書房)
- 坂入 洋右 (2018). 自律訓練法における受動的受容と無妨害原理 自律訓練研究, 38, 1-2.
- 坂入 洋右 (2022). AT:オートジェニックセラピー・トレーニング・タイム 自律訓練研究, 41, 1-2.
- 坂入 洋右・雨宮 怜 (2017). 自律訓練法における受動的受容とマインドフルネス—トップダウンからボトムアップへのパラダイムシフト— 心身医学, 57, 836-842.
- 佐々木 雄二 (1996). 自律訓練法の臨床—心身医学から臨床心理学へ— 岩崎学術出版社
- 佐瀬 竜一 (2005). 受動的注意集中と能動的注意集中の心理生理的反応の比較 催眠学研究, 49, 28-36.
- 佐瀬 竜一・佐々木 雄二 (2005). 第1空間感覚練習が標準練習の効果に及ぼす影響 自律訓練研究, 24, 24-36.
- Schultz, J. H. (1932). *Das autogene Training-Konzentrierte Selbstentspannung*. Stuttgart: Georg Thieme Verlag.
- Schultz, J. H., & Luthe, W. (1969). *Autogenic Method* (Luthe, W. (Ed.), *Autogenic Therapy* 1 vols. New York: Grune & Stratton.) (池見 酉次郎 (監訳) (1970). 自律訓練法 I 誠信書房).
- 清水 亜希子・佐瀬 竜一 (2004). 自律訓練法の習得過程におけるセルフ・エフィカシーの変容—予備的検討— 駒澤心理, 11, 45-56.
- 菅原 大地・堀田 亮・佐々木 恵理・中谷 隆子・山田 圭介・岡部 楓子・杉江 征 (2017). 諸心理療法で中核となる心理特性と心身の健康との関連—日本自律訓練法の臨床効果指標と不眠傾向に対する探索的検討— 自律訓練研究, 37, 29-39.
- Sugiura, Y., Sato, A., Ito, Y., & Murakami, H. (2012). Development and validation of the Japanese version of the Five Facet Mindfulness Questionnaire. *Mindfulness*, 3, 85-94.
- 砂田 安秀・杉浦 義典. (2021). マインドフルネスは有害な行動にむすびつくか?—マインドフルネスと能動的攻撃の関連に対する危害/ケアの調整効果— パーソナリティ研究, 30, 1-11.
- 高橋 良博・林 潔・高橋 浩子・長澤 里絵 (2012). マインドフルネス尺度についての一考察 駒澤大学心理学論集, 14, 19-24.
- 谷 晋二 (2020). *言語と行動の心理学* 金剛出版
- 津田 忠雄 (2006). からだの教育,こころの教育—ボディワークと体ほぐしの運動— 近畿大学健康スポーツ教育センター紀要, 5, 7-19.

- 吉成 淳・長谷川 浩一 (1983). 催眠中の主観的体験に関する研究—他者催眠と自己催眠の比較— 催眠学研究, 28, 1-9.
- 吉成 淳・長谷川 浩一 (1987). 自律訓練法指導における練習進度判定の試み 日本心理臨床学会 第6回大会 発表論文集, 50-51.
- 宇佐美 麗・田上 恭子 (2012). マインドフルネスと抑うつとの関連：自己制御の働きに着目して. 弘前大学教育学部紀要, 107, 131-138.

佐瀬 竜一 (和洋女子大学 人文学部 心理学科 教授)

(2022年12月22日受理)