

自律訓練法の臨床的応用～不妊治療施設における臨床実践～

田中久美子, 姫野隆雄, 森本義晴

医療法人三慧会 HORAC グランフロント大阪クリニック

### 【はじめに】

不妊症は発症要因も複合的で、患者は治療そのものの難しさに伴う種々のストレスに加えて、不安や焦りなどの心理的負担を抱えている場合が少なくない。

ストレスが生殖機能に影響を及ぼしているという理解の下で、当院（不妊治療専門施設）では最先端の医療を提供することと並行して、患者が本来持っている自然治癒力を引き出すために身体とこころへのケアを統合医療という観点から多面的に実施している。その一つである自律訓練法（Das Autogene Training）をどのように臨床的に応用しているのか、また患者に寄与しているのかを報告及び探求したい。

### 【方法】

実施患者：当院受診の患者（集団 380 名、個別 129 名）

期間：開院（2015 年 1 月）～2018 年 8 月

特色：初診時に禁忌を医師が確認の上で、適応の全患者に看護師より案内をし、受講を促すことをシステム化している。

対象：長期の心理カウンセリングとして自律訓練法を継続的に活用した 2 事例：

事例①反復性流産の患者 30 代後半。女性。実施期間は 3 年 1 カ月。

主訴：流産後、ふさぎ込み、家から出られなくなった。

家族ともコミュニケーションが難しくなり困り果てた夫からの心理カウンセリングの依頼があり、妊娠に至った症例。

事例②難治性不妊症の患者 40 代前半。女性。実施期間は 1 年 6 カ月間。

主訴：不妊治療がうまくいかず、ちょっとしたことでイライラし、涙が止まらない状態が続いている。

心理カウンセリングには抵抗があるが、多職種に勧められ渋々来室し、妊娠、出産に至った症例。

### 【結果及び考察】

森本（1993）は、自律訓練法を導入することは、妊娠前の治療の最中は心身がリラックスするためのもの、妊娠後は赤ちゃんと母親の交信のスイッチをいれるためのものと位置づけている。自律訓練法について、セラピストがどのように理解し、患者に提供するかで患者の取り組む姿勢は異なっていた。自律訓練法はからだやこころへの注意や気づきを与えてくれる営みであり、生殖医療の場（フィールド）でも、

夫婦の関係性や胎児とのコミュニケーションの深まりへと展開していった。そのことはアンケートによって事後的に確かめることができた。

#### 【まとめ】

不妊治療の患者に自律訓練法を実施することはQOLの向上につながる可能性がある。自律訓練法を提供する側がどのような背景的理解をしているかにより、患者が体験する自律訓練法も異なってくる。からだやこころに静かに注意を向けることを通じて、患者は他者との関係性に関わられていく。生殖医療にとって重要な時期に経験する自律訓練法をどのように理解し発展させていくかは今後の課題と言える。