

〔別表〕 自律訓練法指導者の研修段階

レベル	指導レベル	学会資格	資格取得時の必須項目	期待される習得内容
レベル1	指導はしない	設定なし		自律訓練法の理論と方法の概要を理解している
				標準練習の方法と効果を知っている
レベル2	資格保有者の監督の下で指導が出来る			標準練習を体験できている
				日常生活で継続的に標準練習を行うことができる
基礎 (レベル3)	標準練習を指導できる	基礎資格	資格基準に準拠していること	大会や研修会に参加し、研鑽を続けている
			必須*	受動的注意集中を理解し、それが損なわれていることに注意を促すことができる
			必須*	身体感覚へのモニタリング状況を支援できる
			必須*	雑念への対処法を指導できる
			必須*	他者催眠法にならないような、練習者単独での練習を促す指導が出来る
			必須*	標準練習の各段階を正しく説明・指導できる
			必須*	標準的な方法（公式の内容・順序、練習時間、練習回数、姿勢、消去動作等）を指導できる
			必須**	禁忌、準禁忌、非適応に適切に対応できる
			必須**	練習中の練習者の不快な反応・苦痛・違和感に対応した練習方法を提案できる
			必須**	練習の時間・場所・姿勢・環境の調整を行い、日常生活での活用を促すことができる
			必須**	自律性解放に適切に対応できる
			必須***	減弱公式を適切に導入できる
			必須***	標準練習による身体的変化を理解している
			必須***	練習を継続することでの効果を理解している
			必須***	指導領域に合った練習目標・練習方法をアセスメントに基づいて設定・計画できる
			必須***	練習者の動機付けを維持・亢進させることができる
			習得が望ましい	標準練習の方法を正確かつ解りやすく、丁寧に口頭で伝達することができる
			習得が望ましい	標準練習の指導経過を考察し対応できる
			習得が望ましい	自律訓練法に関する研究論文を読んで内容を理解することができる

レベル	指導レベル	学会資格	資格取得時の必須項目	期待される習得内容
上位 (レベル4)	上級練習の指導・指導者の育成ができる	上位資格	資格基準に準拠していること	大会や研修会に参加し、研鑽を続けている
			必須	標準練習の方法を正確かつ解りやすく、丁寧に口頭で伝達することができる
			必須	標準練習の指導経過を考察し対応できる
			必須	自律訓練法に関する研究論文を読んで内容を理解することができる
			必須	多様な事例に柔軟に指導できる
			習得が望ましい	上級練習が指導できる
			習得が望ましい	自律訓練法に関する研究を計画・実施（公表）できる
			習得が望ましい	指導者を育成できる

基礎資格取得を目指す上での推奨習得順

*指導者として先ず習得すべき技能

**さまざまな練習者に対応するために習得するべき技能

***資格習得時に習得していなくてはならない技能