

AT 実践セミナー（A コース：実践基礎）のお知らせ

セミナー企画：佐藤安子（武庫川女子大学）

坂入洋右（筑波大学）

自律訓練法は、学校教育、スポーツ、心理相談、医療、企業内メンタルヘルス教育、健康講座等の生涯教育など幅広い分野で用いられています。日本自律訓練学会では、自律訓練法の普及のために対面での講習会等をこれまで開催してきました。しかし、新型コロナウイルス感染状況を鑑み、オンラインでの自律訓練法セミナーを開催することになりました。今回はその第一弾として、実践をするうえで基礎的な内容（A コース）を研修する場としたいと考えております。また、このAコースを受講した方には継続的に練習を続けていく学会員対象のBコース（実践継続セミナー）をご案内する予定です。

まずは、自律訓練法に関する正しい知識を学んでいただくとともに自律訓練法の実技体験に関心のある方や自律訓練法を学んだことのある方にも役に立つようなセミナーにしたいと思っておりますので、オンラインでの受講が可能な方のご参加をお待ちしております。

日時：2021年3月13日（土）9：00～12：00（A コース：実践基礎セミナー）

場所：オンライン（Zoom）での開催

講師：坂入洋右（筑波大学）、佐藤安子（武庫川女子大学）、富岡光直（九州大学）、佐瀬竜一（常葉大学）、大平泰子（富山国際大学）、北守 茂（帯広少年院）、佐藤琢志（大阪青山大学）、中塚健太郎（徳島大学）

対象：以下の3つの条件をすべて満たす方

- 1) 自律訓練法の基本的な実技体験を希望する方
- 2) オンライン Web 会議ツールの Zoom で講習会が受講できるスキルと環境が自身で準備できる方（講師による ICT 機器の接続や利用方法について説明はできません）。
- 3) PC・タブレット端末等でカメラ・マイクの ON/OFF 切り替えができる方

主催：日本自律訓練学会

申込：日本自律訓練学会 Web サイト（<https://www.js oat.jp/>）から申し込みください。

べ切：2021年3月5日（金）※3/9 までに振込確認ができた方には申込完了のメールを随時お送りします。

研修内容

●A コース：実践基礎セミナー（定員：100名）

対象：これから AT の習得及び継続的練習を希望する会員及び非会員

目的：標準練習の体験

内容：①AT についての解説、②練習公式の確認（重感練習、温感練習、重温感練習）、③自己練習、④練習記録の指導、⑤ブレイクアウトセッションを設けて質疑応答

参加費：参加費は事前に指定口座へ振込していただきます。

	一般 非会員	日本自律訓練学会 会員 及び 学生 ¹⁾	日本自律訓練学会有資格者 ²⁾
実践基礎セミナー (A コース)	4,000 円	2,000 円	無 料

1) 学部学生及び大学院生の方を対象とします。学生証を申込時に画像で確認しますのでご準備ください。

2) 日本自律訓練学会認定の自律訓練法認定士（医）及び自律訓練法専門指導士（医）を対象とします。