

自律訓練法実践継続セミナー（Bコース）のお知らせ

セミナー企画：富岡光直（九州大学）

自律訓練法（AT）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。しかし、残念ながら間違った理解や不適切なやり方で実施されていることも多く、日本自律訓練学会では、正しいATの理論や方法を普及するために、これまで対面での講習会等を開催してきました。今回は、新型コロナウイルス感染状況を鑑み、オンラインでセミナーを開催いたします。今回の実践継続セミナー（Bコース）は、専門の指導者の下で継続的にAT標準練習を練習し、正しいATを習得することを目的とする研修です。

日時：2022年：3/27, 4/3, 4/10, 4/24, 5/15（全て日曜日）の全5回

場所：オンライン（Zoom）での開催

目的：正しい自律訓練法の継続的な練習および標準練習（第6公式まで）の習得

※疾患の治療や問題の解決が目的ではないことにご注意ください。

講師：富岡光直（九州大学）、佐藤安子（武庫川女子大学）、中塚健太郎（徳島大学）、

北守 茂（十勝自立支援センター）、坂入洋右（筑波大学）他

定員：24名（定員になり次第、申込は〆切らせていただきます）

対象：以下の3つの条件をすべて満たす方

- 1) AT実践基礎セミナー（Aコース）もしくは2021年10月10日開催の自律訓練法基礎講習会を受講済みの方で、日本自律訓練学会会員および入会申請中の方
- 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：参加条件を満たした方へのみメールで申込方法をご連絡する予定です

〆切：2022年3月21日（月）※3/22（火）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

●Bコース：日時		内容（概略）
第1回	3/27（日） 13～16時	背景公式、重感練習の実際 練習記録に基づいた質疑応答、グループワーク
第2回	4/3（日） 13～16時	温感練習の実際 練習記録に基づいた質疑応答、グループワーク
第3回	4/10（日） 13～16時	重温感練習のまとめ＋心臓・呼吸調整練習の実際 練習記録に基づいた質疑応答、グループワーク
第4回	4/24（日） 13～16時	腹部温感練習と額部涼感練習の実際 練習記録に基づいた質疑応答 グループワーク
第5回	5/15（日） 13～16時	第6公式までのまとめとその他の練習（空間感覚練習など）の紹介 練習記録に基づいた質疑応答、グループワーク

参加費：参加費は事前に指定口座へ振り込みしていただきます。

日本自律訓練学会 会員一般	日本自律訓練学会 会員学生 ¹⁾
	日本自律訓練学会 有資格者 ²⁾
28,000円	18,000円

1) 学生は「社会人経験のない学部学生・大学院生」に限ります。

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。