

AT 実践基礎セミナー（Aコース）のお知らせ

セミナー企画者：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、オンラインで自律訓練法セミナーを開催いたします。

本セミナーは、AT を実践するうえで基礎的な内容を研修する場です。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。A コースでは AT に関する正しい知識を学んでいただくとともに、AT の実技体験に関心のある方や、過去に AT を学び実践したことのある方にも役に立つセミナーにしたいと思いますので、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：2022 年 10 月 29 日（土）13：00～16：00

場所：オンライン（Zoom）での開催（定員：100 名）

目的：正しい自律訓練法の継続的な普及・啓発活動

有資格者を中心とした学会員の自律訓練法指導技術の向上

講師：富岡光直（九州大学）、坂入洋右（筑波大学）、大平泰子（富山国際大学）他

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で、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。

〆切：2022 年 10 月 23 日（日） ※10/24 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。学生証をオンライン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。