日本自律訓練学会
News Letter
ニューズレター

2023
No. 1

［2023.8.1発行］　発行:日本自律訓練学会　理事長:坂入洋右　広報委員長:大平泰子　編集担当:佐藤研
事務局:〒305-8574 茨城県つくば市天王台1-1-1　筑波大学体育系 坂入研究室内
E-mail jimu@jsoat.jp　日本自律訓練学会ホームページ:https://www.jsoat.jp/

第45回大会特集

大会開催報告　日本自律訓練学会 第45回大会報告
東邦大学医学部　心身医学講座　端詰 勝敬

シンポジウムⅠ　「自律訓練法とバイオフィードバック」シンポジウムを終えて
東邦大学医学部　心身医学講座　橋本 和明

シンポジウムⅡ　諸領域への自律訓練法の実践
筑波大学　心理発達教育相談室　中井 貴美子

アドバンスト研修会1　心療内科臨床における自律訓練法の意義と課題
社会医療法人北斗　介護老人保健施設かけはし（帯広中央病院心療内科）　北守　茂

アドバンスト研修会2　『自律訓練法の上級練習:標準練習後の課題』に参加して
中部労災病院　治療就労両立支援センター　松田 史帆

教育研修委員会　会員の資質向上を目指している教育研修委員会です
令和健康科学大学　富岡 光直

日本自律訓練学会 第46回大会のご案内

事務局便り／編集後記

大会開催報告

日本自律訓練学会 第45回大会報告

端詰 勝敬
東邦大学医学部　心身医学講座

皆さまのご協力のおかげで、日本自律訓練学会第45回大会を2022年10月7日・8日・9日の会期で無事に開催させていただくことができました。この場を借りてお礼を申し上げるとともに会の報告をさせていただきます。COVID-19の状況がよくわからないなかで準備を進め、対面を望む声を反映すべく、オンライン開催と現地会場の併用とさせていただきました。併用するといったものの、予算の関係や会場確保の問題などがあり、想像以上に苦労しました。会場の規模の関係で現地（AP浜松町）は、発表者と数名程度の席しか設けることができず、皆さまのご期待に十分応えることができなかったかと思いますが、予断を許さない感染状況のなかで、臨機応変に対応して頂いた、理事長、事務局長はじめ東邦大学心療内科のスタッフに感謝いたします。45回大会のテーマは、「自律訓練法の実践法を探求する」とさせていただきました。自律訓練法は私が所属する心身医学の世界では本流の治療法であり、心身医学的治療の3本柱の一つになっております。この伝統ある自律訓練法を心療内科医として今一度見直しため、導入と継続のための動機づけに関して坂入先生に実践的な講演をいただき、マインドフルネスと自律訓練法に関して、杉山先生に興味深いお話をいただけました。シンポジウム1では、「自律訓練法とバイオフィードバック」という東邦らしいテーマを立てさせていただきました。自律訓練法とバイオフィードバックは相補的な面が多く、よりコラボしていくべき技法と考えております。今回の企画を機に交流が深まることを期待します。また、シンポジウム2では、「諸領域への自律訓練法の実践」として、ADHD、難治性めまい、被災者に対する支援、更年期障害に対して自律訓練法のもつ可能性について各領域のエキスパートの先生にご講演をいただき、気づきの多いセッションだったと思います。最後になりましたが、ご講演および座長をいただいた先生方、ご参加いただいた先生方と運営にお手伝いいただいた先生方に改めてお礼を申し上げますとともに今後は対面で議論できる大会が開催されますことを祈念しております。

佐藤 安子
武庫川女子大学

JMI記念賞を受賞して

「貴殿は自律訓練法の研究と普及に多大な貢献をされました。よって日本自律訓練学会の推挙により第三十四回JMI記念賞を贈りその功績を賞します。」これはこの度いただきましたJMI記念賞の全文です。身に余る光栄を感じるとともに、果たして自分はこのような貢献をしてきたのだろうか、と深く思いました。私に自律訓練法に出会う機会を与えていただき、ご指導いただき、そして初めての本学会での発表までお導き頂いた松岡洋一先生がJMI記念賞を受賞された時のことを昨日のことのように覚えております。その時はまさか自分がこのような賞を頂ける日が来るなどと想像もしておりませんでした。実践や研究はどのような分野であっても先人の知恵と努力の積み重ねの上に成り立っているのだと肝に銘じてまいりました。私が実際に行ってきたことは、病院や企業などで出会った練習者の方々に丁寧にご指導をさせていただくことを積み上げてきたことです。今回の受賞はこれまでご指導いただいた先生方とたくさんの練習者の方々のおかげです。常に勉強し続けようと気持ちを新たにし、受賞に恥じぬよう精進してまいります。この度は誠にありがとうございました。

シンポジウムⅠ

「自律訓練法とバイオフィードバック」シンポジウムを終えて

橋本 和明
東邦大学医学部　心身医学講座

日本自律訓練学会第 45 回大会において、「自律訓練法とバイオフィードバックの併用治療の実際と IoT 時代に向けた展望」を発表させて頂きました。私の発表したシンポジウム 1 では、座長の大平泰子先生（富山国際大学）、端詰勝敬先生（東邦大学医学部心身医学講座）を中心に自律訓練法とバイオフィードバックの現在と将来性について活発な議論が行われました。片山貴文先生（キッセイコムテック株式会社）からは、企業の視点で生体信号の可視化と臨床応用についてご発表がありました。体表温度や筋電を用いたバイオフィードバックは東邦大学医療センター大森病院心療内科でのリラクゼーション外来でも導入している仕組みですが、近年ではポータブルで装着できる脳波検査機器やスマートデバイスにリンクするような機器、アプリケーションが登場しており、被験者への負担が以前に比べて格段に小さくなっています。簡易機器における検査精度も向上しており、以前は医療機器と比較すると40%程度であった精度が、近年では90%程度まで向上しているようです。これまで以上に産学連携の必要性を強く感じさせられました。この点は、ニューロフィードバックを外来で導入されている竹内聡先生（たけうち心療内科）のご発表でも話題となりました。竹内先生からは言語理解が十分とは言えない発達障害の患者さんへの治療の取り組みがご紹介され、公式を用いる自律訓練法を補完する手段としてもニューロフィードバックの有効性が感じられました。今後は医療資源をどのように増やしていくのかという問題や、保険収載の拡大、保険点数の引き上げに向けた取り組みも重要であると感じました。篠崎貴弘先生（日本大学歯学部口腔内科学講座 / 同付属歯科病院心療歯科）のご発表では、自律訓練法による脳賦活の変化について、functional MRI により評価した学術的な研究がご紹介されました。特に興味深かったことは、自律訓練法の熟達度についてのご検討でした。自律訓練法は習得について明確な定義はなく、一定の経験を積んでもさらに上達できるのではないかという感覚があります。脳機能の視点から熟達度が可視化されると、自信をもって自律訓練法を実施できるのと同時に、生体反応との関連性もより具体化するだろうと感じました。私自身は東邦大学医療センター大森病院と中部労災病院での経験をベースとして、自律訓練法、バイオフィードバック、両者の併用について、臨床症例を通じてそれぞれの特性とデジタル化社会での発展性について紹介しました。自律訓練法は他のリラクセーションの技法とも馴染みがよく、バイオフィードバックとの併用が有効である症例も経験します。デジタル化が進むことで、生体情報はスマートフォンを含めた身近なデバイスで計測できるようになると予想され、バイオフィードバックの敷居は下がっていくでしょう。自律訓練法はセルフケアを提供するツールとしての側面もあり、モノとして IoT とリンクすることができれば、自律訓練法とバイオフィードバックの関係はより近接し、補完しあいながら発展していくのだろう、そのような愚考を巡らせながら、勉強させて頂きました。この度は貴重な機会を頂けたことに感謝申し上げます。

シンポジウムⅡ

諸領域への自律訓練法の実践

中井 貴美子
筑波大学　心理発達教育相談室

日本自律訓練学会第45回大会が2022年10月8日に開催され、シンポジウム2として『諸領域への自律訓練法の実践』がプログラムの最後に行われました。座長は江花昭一先生（神奈川大学）と田副真美先生（ルーテル学院大学）のお二人がされました。シンポジストとして、吉田昌宏先生（人間総合科学大学）、谷木龍男先生（東海大学）、飯岡由紀子先生（埼玉県立大学）そして私の4名が登壇しました。

まず、吉田昌宏先生より「ADHD者に対する自律訓練法の実践」という演題で、ATの効果検証を行った発表をされました。成人ADHD者で適応上の問題として生じやすいのは、不安といった二次障害と、失敗経験の繰り返しによる低い自己受容の問題である。そこで成人ADHD者に8週間のATの練習を求めて、その結果、AT介入前後で有意に、特性不安の軽減、無条件の自己受容の向上が示された。吉田先生は「来談者がATを中断してもケースには来るように言っている」と話されたことが印象に残りました。

谷木瀧男先生からは「被災者に対する支援としての自律訓練法」の報告がありました。谷木先生は被災直後から復興支援活動を行い、その内容は空手道のイベントを中心としたもので、選手向けと保護者向けのプログラムを提供していて、そのうちの一つとしてAT講習会を実施されました。AT講習会の前後で気分の安定度の平均が有意に増加したことが示されました。また、ATの副作用を予防するために、被災者に対して十分な配慮がなされた工夫が発表されました。私も震災のあった3か月後に、本大会の大会長の端詰勝敬先生の統括の下で被災地へボランティアとして派遣していただきました。被災地の環境や被災者の感情は想像を超えるものでしたから、本当に細かい配慮が必要であることを痛感しました。あのような状況の中で35名の希望者にATの講習会を実施し、副作用の報告もなく、気分の安定が増加したことは本当に嬉しい御報告を拝聴致しました。

飯岡由紀子先生からは、「更年期障害の自律訓練法」という演題で、更年期における課題と更年期障害の要因とケアの重要点について発表がありました。更年期症状は内分泌学的要因と社会的要因、心理的性格的要因の3つが主要因であるため、統合的な見解をもって、全人的なケアを心がけることが重要である。治療はホルモン補充療法を代表とした薬物治療が中心となるが、非薬物療法としてのカウンセリングや心理療法も重要である。特に不安症状が強い患者にはATによる症状緩和の効果が期待できる。ただ医療では薬物療法が中心になり、ATの適用にはDVDを紹介して実施しているので、臨床での運用方法についての検討課題を提示されました。

筆者の発表では「難治性めまいへの自律訓練法」という演題で、子供の難治性めまい症例を提示してATがめまい治療に有用であることを報告致しました。めまいの治療には一般的に薬物治療が優先されるが、難治例では非薬物治療が必要になる場合がある。めまいを主訴とする心身症に対して禁忌症に留意しながら、AT標準練習の第2公式までを実施したところ、心身両面への操作と効果が得られた。代表症例は14歳の女児で、検査所見は聴力検査正常、重心動揺計検査は著名な動揺無し、バランス機能は正常であった。したがってAT介入前後で耳鼻科検査結果の変化は無く、社会的変化として、登校が可能になり修学旅行への参加、周りからの理解や承認が得られたことは大きな効果であった。また、患者にとっての具体的な心理的効果は①ATをしている間はめまいが生じないという体験を繰り返し実感でき、安心感が得られること　②セルフコントロールができることによって自信が持てること　③めまいが起きても対処できるという自己効力感が得られることなどである。それらによって自律神経機能が安定し、めまい症状が改善したと考えられる。

座長の江花先生、田副先生からの適切なご質問やアドバイスをいただき充実した議論が展開されました。

シンポジウム2の4つの演題はいずれも自分の身に起こりうる症状であり、患者の主訴に多く見られる症状でしたので、実感を伴って拝聴することができました。このような機会を頂けましたこと、心より感謝申し上げます。

アドバンスト研修会１

心療内科臨床における自律訓練法の意義と課題

北守　茂

社会医療法人北斗　介護老人保健施設かけはし（帯広中央病院心療内科）

標記内容については本学会誌第42巻第2号に掲載の予定ですが、そのベースにあるものは、私が自律訓練法（AT）と関わる中で心身相関について多くの学びや気づきを得ることができたという実体験にほかありません。私は、本来アドバンスト研修会の講師たり得るような指導実績などありませんが、それらの経験的学びを提示すること、しかも身体・生理学的視点で捉えたイメージによる学びを紹介することで、その任を果たしたいと考えた次第です。

私は、元々消化器内科専門医としてBio ＞ psycho ＞ social の立ち位置でストレス関連性疾患を中心に診療・研究を続けていましたが、ATによって食道運動機能（一次蠕動波）にリラックス反応が生じることを確認できたことで、それまでとは全く別の方向性に気付かされたのでした。

その後、北大総合診療部に異動となり、サーモグラフィによる検討が可能となったことで、ATによる皮膚温上昇とそれが消去動作により通常状態に戻る過程などを含めて受動的注意集中が可視化されることとなり、ATの効果は本人が自覚できる以上に大きなものであることに気づきました。さらに、痙性斜頸や不随意運動など神経・筋疾患の患者さんがATの初回指導時から劇的な改善を来す症例が連続して経験されたことや、侵害受容性疼痛負荷による手指の交感神経反射（痛み反射）に対してATによる緩和効果が得られるなどの臨床的及び実験的知見が積み重なるに連れて、ATによるリラックス反応の即時的効果と蓄積的効果という不思議な現象に心を惹かれるようになったのでした。

現在の心療内科臨床の現場では、北大時代のようにATを素直に？受け入れてくれる患者さんは非常に少ないのが実情ですが、ATの不思議な力を患者さんと共有できることこそが「ATの意義と課題」であると考えるようになりました。受動的注意集中がATの基本中の基本であることは言うまでもないことですが、それはどのような姿で私たちの前に現れるのでしょうか？　ATと心身相関を巡る旅は続きます。

アドバンスト研修会２

『自律訓練法の上級練習：標準練習後の課題』に参加して

松田 史帆

中部労災病院　治療就労両立支援センター

日本自律訓練学会第45回大会で第17回のアドバンスト研修会に参加させていただきました。私にとっては、初めてのオンラインでの自律訓練法の研修でしたがスムーズに受講することが出来ました。大会長の端詰先生をはじめ、運営スタッフの皆様に感謝申し上げます。

今まで実践していた自律訓練法は標準練習と空間感覚練習が主なものだったので、標準練習を習得した後の課題というテーマは自身の課題でもあり、またこれまでの大会でもテーマにあがることはありましたが再学習したいと思い受講を決めました。

笠井仁先生から自律訓練法の概要について、原語の解説も含めて講義して頂いたことが印象に残っています。自律が意味するところは「自ら切り替わるselbstumschaltung、自ら生じるselbsttätig」であり、自律訓練法の根幹を成す部分だと改めて認識しました。歴史や成り立ちについても丁寧に紹介して頂き、「自律訓練法3.0」としてRiveraのオートジェニックスについても触れられました。今回は上級練習として自律性中和法、自律性修正法、自律性黙想法を学びました。修正法では公式を作成する上での原則、注意点及び具体例を、さらに佐々木雄二先生の有名なイボの特殊公式、松岡先生らの睡眠導入公式、ボートで大西洋横断された方の例などが挙げられ、実践的な特殊公式を興味深くお聞きしました。黙想練習についても、自律訓練法の下でのイメージ療法であること、自律訓練法という構造化された一定の枠組みが保護的役割を果たし、その中でのイメージ体験であることがより効果的であるとお聞きし、自律訓練法の心理療法たる所以を再認識したように思います。

現在は治療場面で自律訓練法を扱うことがほとんどない状況ですが、セルフケアとしても継続的に研修を続けていきたいと思います。上級練習を含め自律訓練法の幅広さや奥深さを感じられる体験となりました。貴重な研修機会をありがとうございました。

教育研修委員会

会員の資質向上を目指している教育研修委員会です

富岡 光直
令和健康科学大学

オンライン・セミナー（B コース）の様子

本委員会は、会員の皆様が皆様の領域で活動される際に、自律訓練法（AT）を有効な手段として活用して頂けるよう、教育研修の機会を提供していくことが主な活動内容です。最終的には会員個人の職場の状況に合わせてアレンジする必要がありますが、ベースとなるATの成り立ちや歴史、効果の機序、指導方法、適応症、禁忌症などの知識や応用方法などを研修できる機会を提供しています。その主な場が年次大会毎に開催される基礎講習会とアドバンスト研修会になります。

基礎講習会は基礎的な知識の整理と指導方法の確認ができる講習会です。多くの会員の方が既に受講されていると思いますが、定期的な確認のために繰り返し受講される方もおられます。アドバンスト研修会は、ATを効果的に適用するための工夫や各領域での指導実際に加えて、自律性修正法や黙想法、空間感覚練習などの上級練習の研修機会でもあります。

教育研修委員会の活動は、学会認定資格とも密接な関連があります。会員の皆様には是非基礎指導資格ならびに専門指導資格を取って頂きたいのですが、これまでどのような知識や技能が習得されていることが資格習得に必要であるか明確でなかった部分があります。そこで現在資格試験・認定委員会とともに具体的な必要技能についてお示しするべく検討を始めております（表）。この検討結果は会員の皆様の道しるべとなると同時に、前述の基礎講習会・アドバンスト研修会の内容にも反映させてより実効的な研修会を展開していけるものと考えています。

当委員会の研修会としてもう一つ地方や大学院等での講座開催があります。ATの普及や応用法について研修を行ってきましたが、新型コロナウイルスの影響で開催できない状況になりました。そこで怪我の功名的に普及が広まったオンライン・セミナーを行うようになりました。これには講師側の準備にも半年ほど掛け、自律訓練法の共通理解を深める研修を行って臨んでいます。主に正しいATの普及を図る実践基礎セミナー（A コース）と標準練習の習得を目的とする学会員対象の実践継続セミナー（B コース：写真）を行っています。A コースには毎回70人ほどの参加者があり、ATの背景の講習や実施方法の実習をしています。B コースでは5回のセミナーで公式を段階的に増やしていきますが、標準練習を習得するためセミナー間の1, 2週間毎日練習記録を記載し講師に事前に提出します。講師はセミナーの前に練習内容を確認して誤解や注意点を指摘しています。皆さんが受けてきた指導と比べてどうですか。非常に細やかなセミナーが行えていると思います。まだ受けたことがない方は是非参加を検討ください。

オンラインでセミナーを行うことで、距離や移動の問題が小さくなり、参加者にとっても講師にとっても負担の軽減につながっているように思われます。大きな可能性が頂けているように思いますが、一方でATの指導は対人援助でありますので距離感や間合い、空気感という言葉で説明しがたい、読んで習得しがたいものを考慮する必要があります。本年の大会は久しぶりに対面で行われる予定です。基礎講習会・アドバンスト研修会も1カ所に集まって開催することが出来そうです。この3年間オンラインでしかATに触れることが出来なかった方には、講師の身振り手振り口調などからATの指導法を吸収して頂くチャンスになるはずです。ぜひ、富山でお会いしましょう。

学会認定資格で期待される技能（案）

学会資格	期待される習得技能
基礎指導資格	標準練習の各段階を正しく説明・指導できる
	標準的な方法（公式の内容・順序，練習時間，練習回数，消去動作）を伝えることができる
	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
	標準練習による身体的変化を理解している
	禁忌，準禁忌，非適応に適切に対応できる
	練習者の動機付けを維持・亢進させることができる
	身体感覚へのモニタリング状況をサポートできる
	雑念への対処法を指導できる
	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
	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
	練習中の練習者の苦痛・違和感に対応した練習方法を提案できる
	減弱公式を適切に導入できる
	自律性解放に適切に対応できる
	練習を継続することでの効果を理解している
	標準練習の指導経過を考察できる
	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
	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
上位指導資格	多様な事例に柔軟に指導できる
	上級練習が指導できる
	自律訓練法に関する研究を計画・実施（公表）できる
	指導者を育成できる

基礎講習会でのインターン制度につきまして

2017年度から運用してきました基礎講習会でのインターン募集を現在一時停止しております。基礎講習会では参加者に正しい自律訓練法を学んで頂くことを重視しております。インターンとして参加して頂く会員には、自身が習得した知識や技能を「正確かつ解りやすく、丁寧に」伝達する方法を習得して頂く必要があります。しかし、現行のインターン制度では研修プログラムが適切ではないという判断に至りました。そのため必要な技能の研修機会をどのように提供できるのかを関係する委員会で検討した後、研修方法と募集要項を改定して再募集を開始させて頂きます。再開までもう暫くお待ちください。

日本自律訓練学会
第46回大会のご案内

このたび富山の地において、2023年10月7（土）～9日（月・祝）に日本自律訓練学会第46回大会を開催させていただくこととなりました。

本大会のテーマは、「ATの実践からその可能性を探る：Autogenic Training, Autogenic Therapy」といたしました。ATは自律訓練法（Autogenic Training）の略であり、自律療法（Autogenic Therapy）の略でもあります。本学会の名称では「自律訓練」が用いられ、本学会の英語名称では「Autogenic Therapy」が用いられています。本大会では、あらためて、トレーニングとしてのAT、そしてセラピーとしてのAT、それぞれの実践からATの可能性を探っていきたいと考えております。

現在、大会テーマにあわせたシンポジウム、身心の自己調整法に関する体験講座、ATの理論や指導の基本を学ぶ基礎講習会、会員限定のアドバンスト研修会など魅力ある企画を準備しております。シンポジウムⅠではAutogenic TrainingとしてのATを取り上げ、実力発揮や能力発揮などトレーニングと予防や健康増進に焦点をあて、シンポジウムⅡではAutogenic TherapyとしてのATを取り上げ、上級練習も含めて治療の側面に焦点をあてたいと考えております。また、アドバンスト研修会においても、大会テーマに沿った研修内容が予定されております。

今回は4年ぶりで現地での開催です。会場の富山県民会館は、富山駅から徒歩で10分の場所にあり、アクセスは非常に便利です。会場において、ATの実践や研究について語り合える楽しい時間になることを願っております。また、富山県では初の開催ですので、この機会に富山に足を運んでいただき、ぜひ秋の味覚や観光もお楽しみいただけますと幸いです。

多くの皆様のご参加とご発表を心よりお待ち申し上げております。

テーマ ATの実践からその可能性を探る：
Autogenic Training, Autogenic Therapy

会期 2023年10月7日㊏～9日㊊㊗

会場 富山県民会館（富山県富山市新総曲輪4-18）

大会長 大平 泰子（富山国際大学　子ども育成学部）

内容

10/7㊏	学術大会	自律訓練法・マインドフルネス体験セミナー
10/8㊐	学術大会	シンポジウムⅠ　トレーニングとしてのAT（仮） シンポジウムⅡ　セラピーとしてのAT（仮） 大会長講演 一般演題 産業医研修会　※準備中
10/9㊊	研修会	基礎講習会 アドバンスト研修会　※会員限定

事務局便り

学術大会について

本年度（2023 年）の第 46 回大会（10/7 ～ 9・祝）は対面開催の予定です（富山国際大学 大平泰子 会長）。なお、最終日（10/9）には、基礎講習会およびアドバンスト研修会も開催される予定です。詳細は大会 Web サイトよりご確認ください。多くの方のご参加を心よりお待ちしております。

第 46 回大会 Web サイト：https://smartconf.jp/content/jsoat46/

年会費納入のお願い

日本自律訓練学会の活動は、会員の皆様からの会費に支えられております。

本学会の年度は1 月 1 日～ 12 月 31 日となっており、毎年 2 月に年会費の請求をおこなっております。本年度も多くの方にご入金いただいておりますが、まだお済でない方は8 月中に再請求書をお送りしますので、早めにご納入いただきますようお願い申し上げます。

会員情報変更について

ご住所や所属先の変更等があった場合は、学会 Web サイトから会員情報の変更をおこなってください。

「Top ページ」→上側メニューにある「会員専用」へとアクセスください。

会員番号はお手元に届いた封筒の宛名（氏名の右隣）に記載されております。

メールマガジン配信について

学会事務局より会員の皆様へメールでも情報発信をしております。学術大会に加え、自律訓練法に関するセミナーのご案内等も迅速におこなえるよう、ぜひご登録ください。メールマガジン配信をご希望の方は事務局までご連絡ください。また、会員情報変更時にも「メール情報の配信」の希望確認をしております。

お問い合わせ

入退会及び会費納入のご確認等がございましたら、学会事務局までお問い合わせください。学会 Web サイトのお問い合わせフォーム、もしくはＥメール（jimu@jsoat.jp）でお問い合わせください（担当：甲田）。

●お問い合わせ先

日本自律訓練学会事務局
〒305-8574　茨城県つくば市天王台1-1-1
筑波大学体育系　坂入研究室内
E-mail：jimu@jsoat.jp
日本自律訓練学会Webサイト：https://www.jsoat.jp/

**QRコードからも
アクセスできます。
ぜひご活用ください！**

編集後記

今号は、2022 年 10 月開催の第 45 回大会の内容を中心に編集いたしました。お忙しい中、原稿をお送りいただいた先生方に御礼を申し上げます。おかげさまで、充実した内容となりました。教育研修委員会からの活動報告および案内もございますので、是非ご一読ください。

また、今年 10 月 7 日～ 9 日に開催予定の第 46 回大会の案内も同封いたしました。会長は広報委員会委員長の大平先生で富山での開催になります。ご参加のほど、宜しくお願いいたします。

今後も紙面の充実をはかっていきたいと考えております。ニューズレターに関してのご意見やご感想などがございましたら、ご連絡をお願いいたします。

（編集担当：佐藤 研）