

第10回自律訓練法実践基礎セミナー（Aコース）のお知らせ

セミナー企画者：日本自律訓練学会 教育研修委員長 富岡光直

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、オンラインで自律訓練法セミナーを開催しております。

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あります。このAコースではATに関する正しい知識を学んでいただく、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なっておりますので、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。なお、本Aコースを受講した方には継続的に練習を行い自身での標準練習の習得を目指すBコース（実践継続セミナー、学会員対象）をご案内する予定です。

【日時】：2026年4月11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普及・啓発活動

【講師】：佐藤安子（武庫川女子大学）、富岡光直（令和健康科学大学）、坂入洋右（常葉大学）他

【対象】：ATの習得及び継続的練習を希望する学会員及び非学会員で、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でセミナーが受講できるスキルと環境を自分で準備できる方（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

※カメラとマイクをONにする時間帯があります

【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.jsoat.jp/>）から申し込みください。

【〆切】：2026年4月3日（金）

※申込後一週間以内（最終は4/7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）

内容：(1)AT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)ブレークアウトセッションを設けて質疑応答、体験共有

【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。

※ご入金後の登録取り消しによる返金はおこなっておりませんので、ご留意ください。

	一般(非学会員)	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) 学生は社会人経験のない学部学生及び大学院生に限ります。学生証をオンラインで確認させて頂きます。

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。