

自律訓練法実践継続セミナー（Bコース）参加者募集のお知らせ

セミナー企画：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いです。日本自律訓練学会では、設立の主目的でもある正しいATの理論や方法を普及するための活動を行っています。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：2026年：5/9（土）、5/23（土）、6/6（土）、6/20（土）、7/4（土）

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。指導方法を学ぶ機会でもありません。

講師：富岡光直（令和健康科学大学）、佐藤安子（武庫川女子大学）、佐瀬竜一（和洋女子大学）、大平泰子（富山国際大学）、端詰勝敬（東邦大学）、坂入洋右（常葉大学）他

定員：16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）。静かな環境において単独で受講してください。
- 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。グループワークは必ずカメラをONにして下さい。

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：2025年4月28日（火） ※5/1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（第1回には必ず参加してください）

●Bコース：日時		内容（概略）
第1回	5/9（土） 13～16時	背景公式、重感練習の実際。必ず参加してください。 練習記録に基づいた質疑応答、グループワーク
第2回	5/23（土） 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	6/6（土） 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	6/20（土） 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	7/4（土） 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

日常的なAT実践と練習記録を求めます。4回以上の参加と記入した練習記録を3回以上提出した方に修了証を発行します。

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⁾
38,000円	28,000円

一度納入された参加費はいかなる理由においても返金できません。あらかじめご了承ください。

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。