

第 11 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きます。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ざす 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 11 月 15 日（日）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】：坂入洋右（常葉大学）、富岡光直（令和健康科学大学）他

【対象】：正しい AT の理解及び実技体験を希望する学会員及び非学会員で、以下の 3 条件をすべて満たす方

- 1) 正しい自律訓練法の理解と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

※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・お問合せ】：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】：2026 年 10 月 30 日（金）

※申込後一週間以内（最終は 11/6 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)ブレイ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、ご注意ください。

	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いただきます。

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。