

# 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：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あります。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。

日時：2024年4月14日（日）13：00～16：00

場所：オンライン（Zoom）での開催（定員：150名）

目的：正しい自律訓練法の継続的な普及・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（筑波大学）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  
※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：2024年3月31日（日） ※4/2 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。

※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。

研修内容

●Aコース：実践基礎セミナー（定員：150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、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。

|                    | 一般 非会員 | 日本自律訓練学会 会員<br>及び 学生 <sup>1)</sup> | 日本自律訓練学会 有資格者 <sup>2)</sup> |
|--------------------|--------|------------------------------------|-----------------------------|
| 実践基礎セミナー<br>(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。