

武庫川女子大学心理学科  
発達・臨床心理センター主催

# 対人援助職のための 自律訓練法セミナー

—リラクゼーション・スキルの理解と体験—

身体やこころの緊張を適切に和らげることは、来談者の方だけでなく、  
対人援助に携わっている私たち自身の役に立ちます。  
このような方法とその効果について知ってみませんか？  
今回は「自律訓練法」を中心に様々なリラクゼーション・スキルの学習  
機会をご用意しました。ぜひご参加ください。



## セミナー内容

### 01 ベーシックセミナー

自律訓練法と様々なリラクゼーション・スキルの  
解説、体験、効果や実践の研究紹介を行います。

日時：6月22日（土）13：00～16：00

参加費：4,000円

定員：50名

### 02 継続セミナー

自律訓練法の集団指導を行います。  
練習記録作成と講師による個々のチェックを  
継続する本格的な内容です。

日時：①6月29日（土）  
②7月6日（土）  
③7月13日（土） } 13：00～16：00

参加費：12,000円（3回分）

定員：8名

## 講師

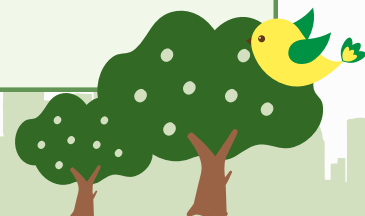


武庫川女子大学心理学科教授

佐藤安子

日本自律訓練学会  
自律訓練法専門指導士

※継続セミナーは、ベーシックセミナーを受講した方のみご参加いただけます。  
ベーシックセミナーのみのご参加も可能です。



お  
申  
込  
み



Peatixよりお申し込みください。

開  
催  
概  
要

会場：武庫川女子大学西宮北口キャンパス  
（阪急西宮北口駅 北改札口より徒歩5分）

対象：対人援助の仕事に従事している方

【お問合せ】  
武庫川女子大学発達・臨床心理センター  
TEL 0798-56-8092

主催 武庫川女子大学心理学科発達・臨床心理センター  
協力 武庫川女子大学リカレント教育センター