

対人援助職のための 自律訓練法セミナー

—リラクセーション・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セーション・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。

01 ベーシックセミナー

自律訓練法と様々なリラクセーション・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：2026年 1月31日（土） 13：00～16：00

参加費：4,400円

定 員：50名

お申込み：Peatixよりお申込みください。



お申込みはこちら

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：①2月 7日（土）②2月14日（土）③2月21日（土）

各日 13：00～16：00

参加費：13,200円（3回分）

定 員：8名

お申込み：ベーシックセミナーにてご案内いたします。

※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。



講 師



佐藤 安子

武庫川女子大学非常勤講師
（元心理学科教授）

日本自律訓練学会
自律訓練法専門指導士

対 象

対人援助の仕事に従事している方

会 場

武庫川女子大学 総合心理科学館
（阪神 鳴尾・武庫川女子大前駅より徒歩5分）
※駐車場・駐輪場はございません。
公共交通機関をご利用ください。