

# 自律訓練法・マインドフルネス 体験セミナー

～健康と能力の発揮のための身心の自己調整～

日時

9月14日(土) 13:30～15:30

会場

弘前文化センター (青森県弘前市下白銀町19-4)

申込  
方法

日本自律訓練学会第47回大会HPよりお申込みください  
HP: <https://www.tohoku-kyoritz.jp/jsoat47/>

**講師 坂入 洋右** (常葉大学教育学部 教授、筑波大学 名誉教授)

博士(心理学)  
日本自律訓練学会理事長  
日本マインドフルネス学会副理事長  
日本心理医療諸学会連合前理事長  
主著「身心の自己調整：こころのダイアグラムとからだのモニタリング」誠信書房

**講師 雨宮 怜** (筑波大学体育系 助教)

博士(体育科学)  
臨床心理士、公認心理師、認定スポーツメンタルトレーニング指導士、  
オックスフォード大学マインドフルネスセンターにおける  
Mindfulness-Based Cognitive Therapy 指導者資格Module4終了

**司会 佐瀬 竜一** (和洋女子大学人文学部 教授)

自律訓練法、マインドフルネスは、医療・教育・産業・スポーツなど幅広い分野で活用されており、メンタルヘルスやストレスマネジメント、対人関係の改善、自己成長など、幅広い分野で活用されています。

この機会に自律訓練法、マインドフルネスを体験してみませんか。

- ※ 日本自律訓練学会第47回大会1日目に開催します
- ※ 学術大会の参加者は、体験セミナーにも無料で参加できます
- ※ 非会員の方も参加できます。(体験セミナーのみ参加の場合、参加費は3,000円になります：大会HPより申し込み下さい)



学会事務局 弘前大学 保健管理センター

〒036-8560 青森県弘前市文京町1 E-mail: [at47jimu@gmail.com](mailto:at47jimu@gmail.com)

<https://www.tohoku-kyoritz.jp/jsoat47/>