

アーカイブ視聴「自律訓練法が持つポテンシャル」

■概要

自律訓練法(Autogenic Training)とは、ドイツの神経科医であるシュルツ(J. H. Schultz)によって開発された、心理技法・トレーニング法の一つです。日本におけるその歴史も古く、医療や心理相談だけではなく、1964年の第1回東京オリンピック開催時から、日本代表選手に活用されている心理技法であることでも知られています。

この自律訓練法は心理支援の現場において、単なるリラクゼーション法のように紹介されてしまうことがたまにあるのですが、実はそれだけではなく、多様な効果を持つ、ポテンシャルの高い心理技法の一つです。また近年では、心理支援の現場で注目されているマインドフルネスとの類似性も指摘されており、その有効性が再注目されています。

本セミナーでは、自律訓練法の特徴やその効果を説明する背景理論として重要な「受動的注意集中:自分を見守る態度」、実施や指導を行う際のポイントに加えて、自律訓練法の標準公式について体験的に理解していただき、そのポテンシャルの高さを再発見していただくことを目指します。

■本セミナーで学べること

- ・自律訓練法の背景理論
- ・自律訓練法に関するこれまでの研究知見
- ・自律訓練法の実施の方法やポイント
- ・自律訓練法を指導する際のポイント

■講師

雨宮怜 先生

現職:筑波大学体育系助教

資格:臨床心理士、公認心理師、公認コーチングアシスタント、認定スポーツメンタルトレーニング指導士、等

経歴:桜美林大学卒業し、国際基督教大学大学院修了後、精神科クリニックで臨床を行いつつ、筑波大学大学院で博士号(体育科学)を取得。その後は筑波大学体育系で教員となる。

受賞歴:日本スポーツ心理学会優秀論文奨励賞、日本マインドフルネス学会最優秀研究賞、他多数

研究テーマ:マインドフルネス、バーンアウト(燃え尽き症候群)をはじめとした心理的問題・精神疾患、体育(スポーツ)心理学、臨床心理学、自己調整

■収録時間

約5時間

■アーカイブ視聴期間

2023年4月17日(月)~2023年8月21日(月)

■参加費

6,300円

・振り込み後のキャンセルは可能です。参加費の返金に応じます。

・システムの問題、急用、体調不良などで十分に視聴できない時でも返金します。

■アーカイブの視聴方法

参加申し込みをし、振り込みのあった方には視聴方法の具体的な案内をメールいたします。視聴はVimeoのシステムを使用しています。標準的なパソコン、タブレット、モバイルで、以下のブラウザを使用すれば問題なく視聴可能です。

Chrome 30以降

Firefox 27以降

Internet Explorer 11

Microsoft Edge

Safari 9以降

■参加資格

臨床心理士、公認心理師、医師、心理職、カウンセラー、精神保健福祉士、社会福祉士、言語聴覚士、理学療法士、作業療法士、介護福祉士、看護師、保育士、教師などの資格をもつ対人援助の専門家、大学院生など。自律訓練法に興味を持っていただければどなたでも参加可能です。

■参加方法

参加希望者は以下の申し込みフォームから必要事項を記入して送信してください。

<https://s-office-k.com/professional/seminars/pro-sem-contact>

■臨床心理士更新ポイント

臨床心理士の更新のためのポイントを2条(4)の項目(2ポイント)で申請する予定です。また、アーカイブ視聴でもポイント申請可能です。

■申し込み期日

2023年8月17日(木)まで

■主催

(株)心理オフィスK(<https://s-office-k.com>)

■セミナーの詳細

<https://s-office-k.com/professional/seminar/semi-autogenic-training>