

自律訓練法セミナー

～基礎から学んで指導に活かす～

後援：日本自律訓練学会

リラクゼーション技法のひとつである自律訓練法の具体的な指導法（第二公式まで）を実習や演習通して学びます。

本セミナーの修了者で、日本自律訓練学会に入会された方は、日本自律訓練学会が実施する「自律訓練法基礎講習会」を修了したものとみなされます。

日時・会場

第1回 2020年2月16日（日） 安全衛生総合会館（東京都港区）

対象

産業保健スタッフ、メンタルヘルス担当者、自律訓練法を体験したことのある方、自律訓練法に興味のある方、心理相談専門研修を修了された方 他



参加費

区分	正規金額	割引金額（*）
THP 登録者	16,830円（本体15,300円+税10%）	割引料金対象外
賛助会員	16,830円（本体15,300円+税10%）	10,098円（本体 9,180円+税10%）
一般	18,700円（本体17,000円+税10%）	11,220円（本体10,200円+税10%）

* 参加費の割引金額が対象となる事業場は、常時使用する労働者数が300人未満であり、かつ、労災保険の適用事業場です。

* 割引サービスを今年度初めて利用される場合は、直近の「労働保険概算・増加概算・確定保険料申告書（事業主控え）」（労働基準監督署の受付印が入っているもの）の写しを申込書に添付してご提出ください。

標準カリキュラム

※都合により日程等変更させていただく場合があります。

9:30～9:50	開講式・オリエンテーション
9:50～11:50	自律訓練法の概要
11:50～12:50	昼食・休憩
12:50～14:20	自律訓練法実習と演習（Ⅰ）～体験実習と健康指導に活かす演習～ （標準練習体験 等）
14:20～14:30	休憩
14:30～17:00	自律訓練法実習と演習（Ⅱ）～体験実習と健康指導に活かす演習～ （ロールプレイ 質疑 等）
17:00～17:10	閉講式

単位取得

- THP 指導者登録更新単位 4単位
- 日本産業衛生学会産業保健看護専門家制度 取得予定

●お問合せ・お申込み

中央労働災害防止協会（中災防） <http://www.jisha.or.jp/health/>

健康快適推進部企画管理課（東京）

TEL 03-3452-2517 / FAX 03-3453-0730