

2019年度 第1回

## メンタルヘルス教育に活かす自律訓練法セミナー 日程表 ～基礎から学んで指導に活かす～

期日: 2020年2月16日(日)

会場: 安全衛生総合会館

### 日 程 表

時間	カリキュラム	講師
9:30～9:40	開講挨拶・オリエンテーション	
9:40～11:50 (130分) (途中休憩含む)	自律訓練法の概要	静岡大学 人文社会科学部 教授 笠井 仁
11:50～12:50 (60分)	昼食・休憩	
12:50～14:20 (90分)	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)	静岡大学 人文社会科学部 教授 笠井 仁
14:20～14:30	休憩	
14:30～17:00 (150分)	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	