



日本自律訓練学会 第49回大会

The 49th Japanese Society of Autogenic Therapy



《 テーマ 》 「わたしの A T ・ あしたの A T」

開催日：2026年10月10日（土）～12（月・祝）

場 所：日本大学歯学部 創設百周年記念講堂
東京都千代田区神田駿河台 1-8-13

大会長：篠崎貴弘
（日本大学歯学部附属歯科病院心療歯科）

大会ホームページ



参加登録



公開講座



相互研修会



※お席確保のため
事前登録をおすすめします

※有資格者のみ対象
お弁当のご用意がございます

【第49回大会事務局】

日本大学歯学部附属歯科病院（心療歯科内）

Email: 2026jiritu@gmail.com（担当：成島）

大会長挨拶

日本自律訓練学会第49回大会

大会長 篠崎 貴弘

日本大学歯学部付属歯科病院 心療歯科

日本自律訓練学会第49回大会の大会長を仰せつかりました、日本大学歯学部付属歯科病院心療歯科の篠崎貴弘です。

このたび、日本大学歯学部本館 創設百周年記念講堂において、2026年10月10日(土)・11日(日)・12日(月・祝)日本自律訓練学会第49回大会を開催いたします。

本大会のテーマは、「わたしのAT・あしたのAT」と致しました。本テーマには、心理・医療・教育など多様な領域でご活躍の会員の皆様、ならびに学生の皆様が、日常の実践の中で培ってこられた自律訓練法(AT)について広くご発信いただき、その知見を共有することで、参加者一人ひとりの「あしたのAT」に資する機会としたい、との願いを込めております。

日常の現場に根ざした自律訓練法の実践や工夫を、ぜひ本大会にてご紹介いただければ幸いです。

また、私が自律訓練法を学ぶ契機となりました、恩師の日本大学歯学部小池一喜先生が大会を主催された2006年から、ちょうど20年の節目を迎える年に、このような貴重な機会を賜りましたことに、心より感謝申し上げます。

本大会が、参加されるすべての皆様にとって実り多い学びと交流の場となり、自律訓練法のさらなる発展、ひいては社会への貢献につながりますことを祈念し、ご挨拶とさせていただきます。

プログラム概要

【受付開始】11:30～／【受付場所】本館7階／【開場開始】12:00～／【会場】7階 創設百周年記念講堂
※有資格者相互研修会ご参加の場合【受付時間】10:30～11:15【受付】本館7階

10月10日(土) 1日目 学術大会

11:10～12:20

有資格者相互研修会 (※会場：6階会議室)

参加資格：日本自律訓練学会認定 自律訓練資格取得者のみ

わたしのAT・あなたのAT～日頃の疑問を分かち合うー全員参加型によるディスカッションを中心とした研修会ー
企画：細谷紀江先生（学習院大学 学生センター学生相談室）

12:30～13:30

無料公開講座

『心を整えるセルフケア』ー頑張り過ぎた心と体を解きほぐすコントローラー

座長：田副真美先生（ルーテル学院大学 総合人間学部）

○『アスリートへのメンタルトレーニングにおける自律訓練法の活用』ー睡眠支援を目的とした実践例ー
雨宮 怜先生（筑波大学体育系/筑波大学アスリートメンタルサポートルーム）

○『自己治癒力を引き出す自律訓練法の体験講座』ー心身のコントロールの実態ー
富岡 光直先生（令和健康科学大学 健康支援センター）

13:40～14:40

シンポジウム 1

「わたしのAT／あしたのAT」ーさまざまな実践経験が拓くATのこれからー

座長：江花 昭一先生（神奈川大学人間科学研究所／南浦和つながりクリニック）

座長：芦原 睦先生（芦原内科・心療内科／中部心身医療研究所）

○自律訓練法とスキンケアの融合：働く女性のライフイベントと実践から見えてきたこと
井上 真由美先生（花王株式会社 スキンビューティ 第3研究所）

○自律訓練法といかに出会い、どのような実践をしているのか
堀田 亮先生（岐阜大学 保健管理センター）

○トップアスリートと共に拓く「あしたのAT」感覚をStatsで捉えるセルフモニタリングの新たな実践展開
中塚 健太郎先生（徳島大学大学院 社会産業理工学研究部）

15:00～16:10

教育講演

座長：丸岡 秀一郎先生（日本大学医学部 内科学系 呼吸器内科学分野／日本大学 医学部附属板橋病院 心療内科）

○自律訓練法がもたらす脳腸相関へのインパクト
福土 審先生（石巻赤十字病院 心療内科／東北大学 先端量子ビーム科学研究センター）

16:30～17:00

一般演題発表

座長：大平 泰子先生（富山国際大学 こども育成学部）

18:00～19:30

情報交換会

詩吟：八木 忠幸先生（八木歯科医院 院長）（日本自律訓練学会 会員）

10月11日(日)2日目 学術大会

9:30～10:45

一般演題発表

座長：佐藤 研先生（弘前大学 保健管理センター）

11:00～12:30

ワークショップ

※会場参加型：携帯電話のご準備をお願いします

『わたしならこうする』AT指導の工夫

— 目的に沿った適切なATのためにわたしが工夫した指導の仕組み—

座長：佐藤 安子先生（武庫川女子大学 教育総合研究所）

投稿アプリManager：佐藤 琢志先生（大阪青山大学 子ども教育学部 子ども教育学科）

コメンテーター：佐瀬 竜一先生（和洋女子大学 人文学部心理学科）

〈話題提供〉

（研究）：秋山 海登先生（筑波大学大学院 人間総合科学学術院）

（医療）：石風 呂素子先生（日本大学医学部 附属板橋病院 心療内科・緩和ケアチーム）

（福祉）：白山 智士先生（群馬県東部 児童相談所 発達支援 第一係）

12:45～13:20

評議委員会 ※ 評議員のみ出席

13:30～14:30

総会

14:40～15:00

大会長講演

座長：小池 一喜先生（日本大学歯学部附属歯科病院 心療歯科）

○自律訓練法で何が変わるのか－脳研究から判ってきたこと－

篠崎 貴弘先生（日本大学歯学部附属歯科病院 心療歯科）

15:10～16:50

シンポジウム 2

「ATに沼る・ATの奥義」－実践の歩みが紡ぐ、ATの真髄と未来－
探求の先に見えてきたもの

座長：松野 俊夫先生（日本大学 医学部）

座長：細谷 紀江先生（学習院大学 学生センター 学生相談室）

○自律訓練法の臨床実践における“主題”と“変奏”

笠井 仁先生（信愛病院）

○自律訓練法の真髄と心身医学の現代的展開：内的自律性をめぐる再考

橋本 和明先生（東邦大学医療センター大森病院 心療内科）

○新しい時代の包括的セルフケアシステムとしての自律訓練法

坂入 洋右先生（常葉大学 教育学部）

17:00～17:20

授賞式・閉会式

10月12日(月・祝)3日目 講習会・研修会

基礎講習会：【受付時間】8:30～9:20 【受付場所】6階 会議室前

アドバンスト研修会：【受付時間】8:45～9:35 【受付場所】5階 会議室前

※日本大学歯学部 本館1階入口にて、スタッフがご案内いたします。

(セキュリティ管理上、入場カードの操作が必要となるため)

9:30～17:30

基礎講習会 (6階会議室)

※講習会は、事前アンケートにご記入の上ご参加ください。

〈講師〉

江花 昭一先生 (神奈川大学)

大平 泰子先生 (富山国際大学)

笠井 仁 先生 (信愛病院)

佐瀬 竜一先生 (和洋女子大学)

富岡 光直先生 (令和健康科学大学)

9:45～15:30

アドバンスト研修会 (5階会議室)

※受講対象は、基礎講習会受講者のみ

※講習会は、事前アンケートにご記入の上ご参加ください。

〈講師〉

杉江 征 先生 (常葉大学)

松野 俊夫先生 (日本大学)

富岡 光直先生 (令和健康科学大学)

ご 案 内

■ 大会参加費・講習会参加費について

〈大会参加費〉

会 員 : 事前登録 (9,000円) / 当日登録 (11,000円)

非会員 : 事前登録 (10,000円) / 当日登録 (12,000円)

学 生 : 事前登録 (2,000円) / 当日登録 (3,000円)

〈講習会費〉

— 基礎講習会 —

会 員 : (10,000円)

有資格者 : (5,000円)

非 会 員 : (15,000円)

— アドバンスト研修会 —

※受講対象は、基礎講習会受講者のみとなります

会 員 : (10,000円)

有資格者 : (4,000円)

〈参加申し込み方法〉

大会HPまたは本紙のQRコードよりお申し込みください。



■ 一般演題発表登録について

口頭発表のみ

※締切日以降は、第49回大会事務局へお問い合わせください。

お問い合わせ先 : 第49回大会事務局Email: 2026jiritu@gmail)

■ 情報交換会について

(日時 : 10月10日(土)18:00より)

Good View Dining- グッドビューダイニング-19階 (会場から2~3分)

東京都千代田区神田駿河台 3-11-5 中央大学駿河台キャンパス 19 階 (tel:050-1754-0082)

※大会ホームページ (大会参加登録) よりお申込みください。

※当日参加希望の場合は、会場受付にご相談ください。

【 会 場 案 内 図 】



—会場入口について—

- ※病院入口からはご入場いただけませんので、ご注意ください。
- ※病院入口を正面に見て、左側へ進むと右手に会場入口がございます。

—お問い合わせ先—

日本自律訓練学会第49回大会事務局
〒101-8310 東京都千代田区神田駿河台1-8-13
日本大学歯学部附属歯科病院（心療歯科内）
Email: 2026jiritu@gmail.com（担当：成島）

