

無料 公開講座

『心を整えるセルフケア』

がんばり過ぎた心と身体を解きほぐすコントロール



主催

日本自律訓練学会第49回大会



開催日

令和8年10月10日(土) 12時30分～13時30分



場所

日本大学歯学部 本館 7階 創設 百周年記念講堂

なぜか疲れがとれない・・・
そんな経験ありませんか？



講師

『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』

—睡眠支援を目的とした実践例—

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

雨宮 怜 先生



講師

『自己治癒力を引き出す自律訓練法の体験講座』

—心身のコントロールの実態—

令和健康科学大学 健康支援センター

富岡 光直 先生

心と身体
緩める力をサポートする

【お申込み・お問い合わせ】

第49回大会または、公開講座のQRコードよりご応募ください。

(お問合せ 第49回大会事務局E-mail: 2026jiritu@gmail.com)

【公開講座お申し込み期日】

令和8年10月4日(日)

公開講座



※当日の参加希望の場合は、会場受付にお問い合わせください。