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 ＡＴ・あしたのＡＴ」

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
（日本大学歯学部付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
※お席確保のため
事前登録をおすすめします

相互研修会
※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】
日本大学歯学部付属歯科病院（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わりました、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ましたら幸いに存じます。

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出席者のみ【受付時間】10:30～11:15 【受付場所】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－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-
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 』－頑 張り過ぎた心と体を解きほぐすコントロール－
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 活用 』－睡眠 支援を目的とした実践例－
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』－心身のコントロールの実態－
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」－さまざまな実践経験が拓くＡＴのこれから－
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Messenger：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（元日本大学歯学部付属歯科病院　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（日本大学歯学部付属歯科病院　心療歯科）

15:10～16:50　シ　ン　ポ　シ　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

9:30～17:30　基　礎　講　習　会

※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

※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。

参加登録

■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。

謝　辞

大会開催にあたり、ご協力いただいた関係者の皆様に深く御礼申し上げます。

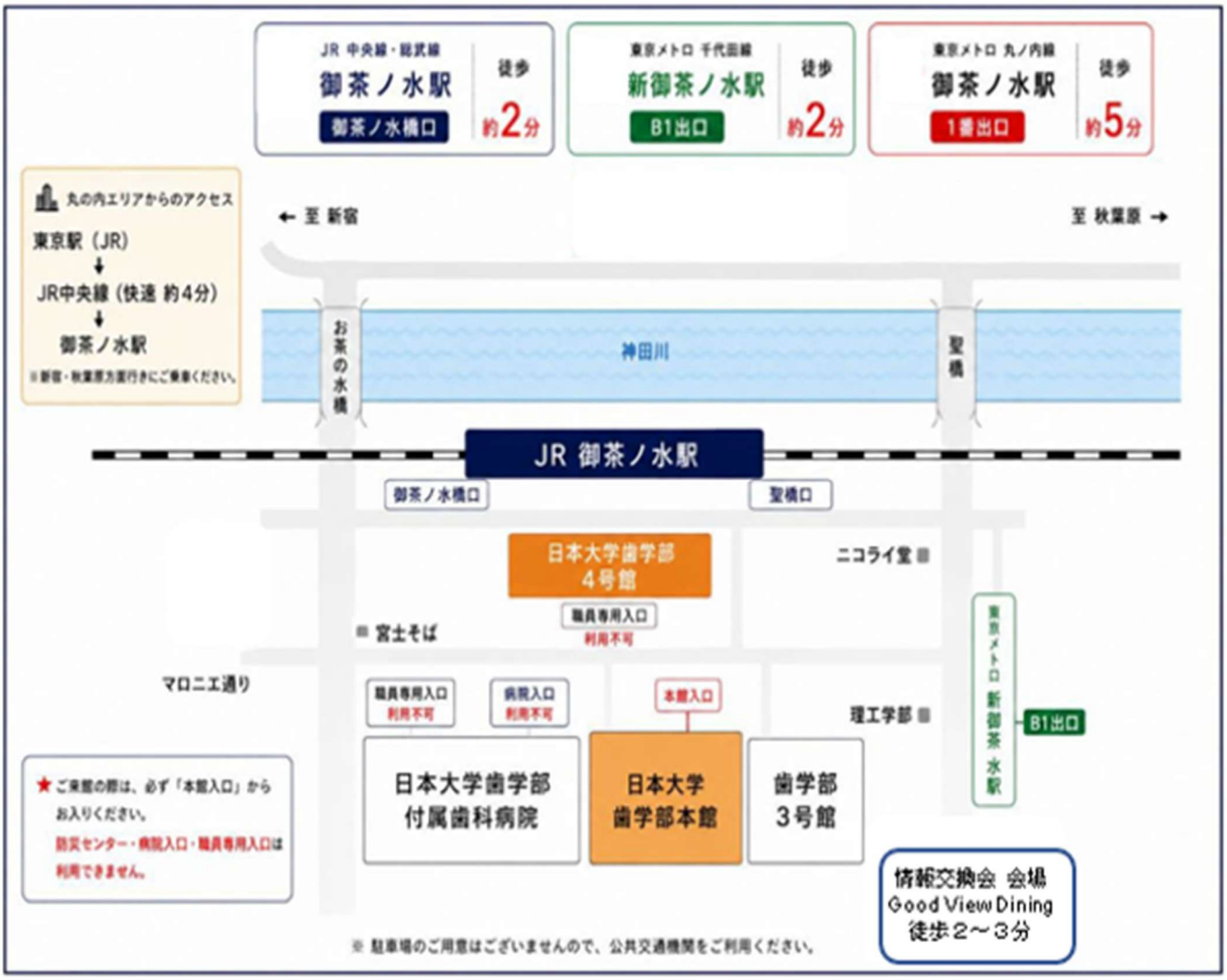
日本自律訓練学会 第49回大会準備委員会

【日本自律訓練学会第49回大会 委員会】

大会長	篠崎 貴弘(日本大学)
大会事務局長	成島 桂子(日本大学)
事務局	平木 文佳(日本大学)
プログラム委員	松野 俊夫(日本大学)･松浦 佑希(宇都宮大学)
準備委員長	成島 桂子(日本大学)
準備委員	石井 広志(石井歯科医院)･大平 泰子(富山国際大学)･小池 一喜(日本大学)･ 坂入 洋右(常葉大学) ･佐瀬 竜一(和洋女子大学)･佐藤 研(弘前大学)･ 佐藤 琢志(大阪青山大学)･ 佐藤 安子(武庫川女子大学)･ 田副 真美(ルーテル学院大学)･富岡 光直(令和健康科学大学)･ 中塚 健太郎(徳島大学)･細谷 紀江(学習院大学)･八木 忠幸(八木歯科医院)
運営委員長	雨宮 怜(筑波大学)
運営委員	赤池 あゆみ(日本大学)･石風呂 素子(日本大学)･鈴木恵理(日本大学)･ 片岡ちなつ(中央心理研究所)･宮村 りさ子(東日本国際大学,日本大学)･ 三輪 雅子(日本大学)

（50音順）

【 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。

日本自律訓練学会第49回大会プログラム・抄録集

発行日　2026年（令和8年）10月10日

発行者　日本自律訓練学会第49回大会

大会長　篠崎 貴弘

―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
日本大学歯学部付属歯科病院（心療歯科内）Email:　2026jiritu@gmail.com（担当：成島）