

大好評  
受付中最新  
情報提供専門家による  
知識学習

# メンタルセルフケア・プログラム ～セルフ・コンパッション編～

## 自分に優しくなり ストレスを和らげるためのプログラム

### セルフ・コンパッション編の概要

メンタルセルフケア・プログラムでは、心の健康を守るための「セルフ・コンパッション（自分への思いやり）」の研究成果をもとに、ストレスを受けた際の対応や自己コントロール、心の不調の予防につながる講義と体験的なワークを提供します。こころのリフレッシュをしたりストレス緩和を目的としています。メンタル不調を起こし休職や離職になる前に、自分を思いやり、心の健康を守るためのセルフケアを学んでみましょう。さらに、デジタルトランスフォーメーションが起きる中でアプリケーションやVRを用いたセルフ・コンパッション介入の事例をご紹介します。忙しいビジネスシーンの中で自身の心や考え方を振り返る時間を作ったり、ストレスに気づき、自身のメンタルヘルスの維持ができるようになります。今回はベーシック編ですが、アドバンス編の実施も計画中です。

お申し込み締切

2023.  
10.31火

先着 100名

私達と学びましょう


 筑波大学  
 人間系 助教  
 菅原大地

### 開催日程 2023年11月12日(日) オンライン講座(ウェビナー開催)

時間	内容
13:00～14:10 講義 14:10～14:20 質問感想	<b>セルフ・コンパッションとは何か</b> 講師：菅原 大地（筑波大学人間系／助教）
14:25～15:35 講義 15:35～15:45 質問感想	<b>体験的なワーク（スージングタッチ、慈悲の手紙）</b> 講師：水野 雅之（筑波大学人間系／准教授）
15:50～16:50 講義 16:50～17:00 質問感想	<b>最新の研究（経験サンプリング、VR）</b> 講師：千島 雄太（筑波大学人間系／助教）

**受講対象者** 働く中でストレスを感じている方、セルフケアの技法を身につけたい対人援助職者など興味のある方

**受講人数** 先着 100名まで（最低開講人数 14名）

**受講費用** 8,800円（税込）

修了証発行：当日全時間のプログラムに参加した受講者には、筑波大学発行の受講修了証が授与されます

お申し込み  
お問い合わせ

筑波大学エクステンションプログラム [メンタルセルフケア・プログラム～セルフ・コンパッション編～]

〒305-8550 茨城県つくば市春日 1-2

高細精医療イノベーション棟 1F（受付時間：月～金9:30～17:00）

お申し込みは HP にて

 Tel: 029-859-1648  
<https://extension.sec.tsukuba.ac.jp>


## エクステンションプログラムについて

このエクステンションプログラムは、社会貢献の一つの形として、本学の高度で先駆的な研究・教育分野から得られた成果をいち早く社会に還元し、皆様に見える形でお届けすることを目的としています。他に例を見ない学際的な融合により、火花を散らしながら生み出された最先端の学問を、それを基盤とした社会還元を目的としたプログラムを通じて、直接感じていただければ幸いです。

筑波大学長 永田 恭介



## 講師紹介



水野 雅之  
筑波大学 人間系 准教授  
臨床心理学／心の健康教育  
セルフ・コンパッション、スティグマ、  
メンタルヘルスリテラシー。



菅原 大地  
筑波大学 人間系 助教  
臨床心理学  
セルフ・コンパッション、  
ポジティブ感情、Process Based  
Therapy.



千島 雄太  
筑波大学 人間系 助教  
教育心理学  
時間的展望、アイデンティティ、  
環境移行、VR を活用するセルフ・  
カウンセリング技法。

## 受講の際のご注意

### オンライン講座 ウェビナー開催いたします！

パソコンやノート PC、タブレットからの受講を推奨します。リアルタイムで講義を実施しウェビナー配信します。さらに、通信状況が悪かった場合などを考慮し、受講者だけがみれる ID とパスワードで記録として残した映像を見逃し配信する予定です。

## お申し込み方法

### WEB サイトより



WEB サイトにアクセスし、お申し込みフォームよりお申し込み下さい。

### 講座を選択



希望の講座ページよりお申し込み下さい。

### お支払いはカード決済



お手持ちのカードで簡単に決済できます。  
Pay-easy ペイジーも使えます。

<https://extension.sec.tsukuba.ac.jp> ※受講可否については後日事務局より連絡いたします。

お申し込み  
お問い合わせ

## 筑波大学 エクステンションプログラム

筑波大学エクステンションプログラム事務局

〒305-8550 茨城県つくば市春日 1-2 高細精医療イノベーション棟 1F

Tel:029-859-1648 (受付時間：月～金 9：30～17：00)

お申し込みは HP にて <https://extension.sec.tsukuba.ac.jp>

お問い合わせはこちらから [ep-sanren@un.tsukuba.ac.jp](mailto:ep-sanren@un.tsukuba.ac.jp)