

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	セルフ・コンパッションとは何か 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	体験的なワーク（スージングタッチ、慈悲の手紙） 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	最新の研究（経験サンプリング、VR） 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、受講者だけが見れる 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

お問い合わせはこちらから

<https://extension.sec.tsukuba.ac.jp>

ep-sanren@un.tsukuba.ac.jp