

大好評
受付中オンライン
講座専門家による
知識学習

メンタルセルフケア・プログラム ～セルフ・コンパッションベーシック編～ 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

今すぐ学べる！
オンライン開催

視聴期間内は
ご自分のペースで
何度でも視聴可能！

お申し込みは365日いつでも可能

WEBで
簡単
申し込み！

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。

開催日程 受講開始日より6ヶ月間視聴可能（お申し込みは365日いつでも可能）

受付期間 オンデマンド型講義 各回150分（50分×3コマ）全3回

動画数	内 容
1回	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／准教授）
2回	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）
3回	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）

私達と学びましょう



筑波大学
人間系 准教授
菅原大地

利 用 方 法

お申し込みは365日いつでも可能 ▶▶ お支払い ▶▶ 受講開始日より6ヶ月間

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

期間内は何度でも
視聴可能！

受 講 費 用

6,000 円（税込）

修了証発行：各研修で3分の2以上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・コンパッションベーシック編～]

〒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

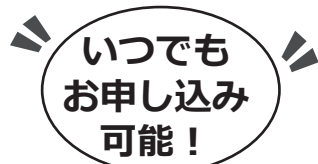
Tel: 029-859-1648

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



受講の流れ

受講申込



あなたのタイミングでお申込みください。

お支払い開始

お申込み後、**受講決定通知メール**が送信されます。指定の支払い方法で受講料をお支払いください。

視聴開始

お支払い確認後、**オンデマンド視聴ID**をメールで連絡。**その日より6カ月**間視聴できます。



質問

分からないことや試験対策のことなど、質問がある方は、メールで受付けます。後日、メールにて返信いたします。



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 准教授
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。

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



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