

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10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

受講費用 6,000円（税込）

期間内は何度でも  
視聴可能！

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

お支払い開始

視聴開始

質問

いつでも  
お申し込み  
可能！

あなたのタイミングで  
お申し込みください。

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。

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 か月**  
間視聴できます。



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

<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)