

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

## ～ストレスマネジメント・ベーシック編～

メンタルヘルスを改善させる心理的技法をご紹介します！

### ストレスマネジメント・ベーシック編の概要

本プログラムでは、昨年度から開講している「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～」よりも広い範囲のストレスへの対応（ストレスマネジメント）の基本について紹介します。ものの考え方（認知）と、心と身体の関係にアプローチする手法を中心に、オンラインでの講義と実習を通して学んでいきます。ご紹介する手法はいずれも日常生活に取り入れやすいもので、即日から実践可能なものです。講義を担当する4名の教員は、学生支援、キャリア支援、アスリート支援、復職支援にも携わっており、ストレスマネジメントの手法を学ぶだけでなく、現場での応用についても知ることができます。幅広い方に学んでいただきたいプログラムです。

### 開催日程 2025年2月1日（土）～2月22日（土）全4回 オンライン講座

時間	内容
2月1日（土） 13:00～14:30	<b>ストレスとの付き合い方</b> 講師：水野 雅之（筑波大学人間系／准教授）
2月8日（土） 13:00～14:30	<b>ストレスマネジメントの基本</b> 講師：北原 祐理（筑波大学人間系／助教）
2月15日（土） 13:00～14:30	<b>マインドフルネス・トレーニング</b> 講師：雨宮 怜（筑波大学体育系／助教）
2月22日（土） 13:00～14:30	<b>統合的リラクゼーション（筋弛緩法・自律訓練法）</b> 講師：菅原 大地（筑波大学人間系／准教授）

お申し込み締切

2025.  
1.19

日

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

受講対象者

働く中でストレスを感じている人、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8名）

受講費用

15,000円（税込）

修了証発行：全4回のプログラムのうち、3回以上参加した受講者には、筑波大学から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～ストレスマネジメント・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）

Tel: 029-859-1648

お申し込みは HP にて

<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、社会への還元を基盤としたプログラムを通じて、皆様に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



北原 祐理  
筑波大学 人間系 助教  
臨床心理学  
認知行動療法、メンタライゼーション、感情に関わる心理教育



雨宮 怜  
筑波大学 体育系 助教  
体育・スポーツ心理学 / 臨床心理学  
アスリートをはじめとしたハイ・パフォーマーのメンタルヘルス、マインドフルネス



菅原 大地  
筑波大学 人間系 准教授  
臨床心理学  
認知行動療法、ポジティブ感情、Process Based Therapy

## 受講の際のご注意

### オンライン講座で開催します！

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、後日、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。

ペイジーや pay.easy コンビニ払いも利用可。

<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)