

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  
～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！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！

## ストレスマネジメント・ベーシック編の概要

本プログラムは、「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、オンデマンド配信で講義と実践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 受講開始日より6か月間視聴可能（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70～80分（1コマ×全4回）

私達と学びましょう

筑波大学  
人間系 准教授  
菅原大地

動画数	内 容
1回	ストレスとの付き合い方 講師：水野 雅之（筑波大学人間系／准教授）
2回	ストレスマネジメントの基本 講師：北原 祐理（筑波大学人間系／助教）
3回	マインドフルネス・トレーニング 講師：雨宮 怜（筑波大学体育系／助教）
4回	統合的リラクセーション（筋弛緩法・自律訓練法） 講師：菅原 大地（筑波大学人間系／准教授）

※2024年度にオンライン講座として開講した内容と同等です。

受講期間 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か月間

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、興味のある方など

受講費用 8,000円（税込）

期間内は何度でも  
視聴可能！

修了証発行：全4回の動画を視聴した受講者には、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～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 2F（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

WEB サイトより  
好きなタイミングで  
いつでもお申込み可能！

### ○ 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。

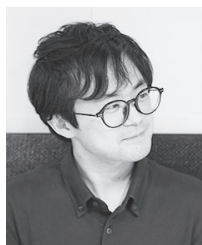
### ○ 視聴開始

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

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



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

## 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



## 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 ペイジーや  
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)