

『メンタルウェルネストレーニング(MWT)』を指導できるノウハウを学べる

企業・学校などを対象とした こころの病気を未然に防ぐ為のメンタルウェルネストレーニング

# 「メンタルウェルネストレーニング指導者 2 級資格認定講座」を開催

12月9日(日)東京都渋谷区にて開催 平成20・21年度 文部科学省委託事業 専修学校教育重点支援プラン

## ～講座概要～

### <MWTとは・・・>

MWT(メンタルウェルネストレーニング)は、「心の問題が起る前に自力で予防する『セルフケア』を目指すプログラム」として 2008 年に開発されました。

現代社会のストレスは、適切なケアトレーニングによって改善できるケースも多くあります。「対症療法」ではなく「予防」が可能となるメンタルウェルネストレーニングを、より多くの方にご活用いただくために「指導者の育成」「関連教材提供」「イベント開催」などを実施しております。

### <経緯>

2008 年度の文部科学省の委託事業プロジェクト「学生の心の健康を増進し学習意欲の向上をはかる『メンタルヘルストレーニング』の導入と実践」により開発。

1983 年から志賀一雅(工学博士)により開発、実践されてきた、延べ 3 万人以上の受講者実績を持つ SRP(自己恒常性開発プログラム)をベースに、法人向けに「多人数で実施できるよう」アレンジした 3 分間プログラムを提唱。

## 資格認定制度 ～資格者へのメリット～

### ≪MWT2 級資格認定講座 認定者の特典≫

○プロフィールに「MWT協会認定 2 級資格者」と記載する事が可能です。

○「MWT1 級資格認定講座」の受講も可能となります。

○認定を受けた方は初年度の年会費無料でMWT協会会員として登録され、以下のサービスを受ける事ができます。

(2 年目より更新が必要となります)

1. 機関誌の定期講読
2. 協会主催のイベント・講座で使用できるクーポンの授与
3. 会員のみ参加可能なイベントへの参加資格(研究会・その他)

## ～開催概略～

日時:12月9日(日)10:00～17:00(昼食休憩有)

会場:アットビジネスセンター渋谷東口駅前(東京都渋谷区)

<受講料と認定料(税別)> ※教材・食事費全て込み

★26,000 円:一般

★22,000 円:アカデミック

★20,000 円:法人正会員・基礎課程認定者

※認定料は一律 10,000 円(希望者のみ)

※「MWT講座クーポン」のご利用が可能です。

講師:宮下 祐子(みやした ゆうこ)



MWT 認定上席指導講師  
ナレーター・司会として活躍。その後、志賀一雅博士の脳力開発研究所研究員として研鑽を積む。現在、3 児の母として地域や教育現場にかかわりながら、MWT上席指導講師として、多彩な経験を活かした現場主義の指導に定評がある。

## MWT2 級資格 認定講座について

### <目的>

- ①MWT の基礎理論の習得。
- ②所属する学校・企業などにおいて、指導及び導入していただくための実践ノウハウの習得。

### <スケジュール>

10:00～	開始 講座概略説明
10:10～	理論1(脳力とは?・エゴグラム実践など)
12:00～	休憩(昼食)
13:00～	理論2(段階的リラクセス・自律訓練法など)
15:20～	ワークショップ
16:30～	終了テスト
17:00	終了



一般社団法人メンタルウェルネストレーニング協会

TEL:0120-441-664 協会ホームページ:<http://mentalwellness.jp>

# MWT指導者 2 級資格認定講座 お申込み書

年 月 日

- ◆ MWTクーポンをお持ちの方はご利用が可能です。(1 講座につき 2 枚まで)
- ◆ FAXにてお申込みください。 FAX 番号 → 0120-441-699
- ◆ 申込み締切日：開催日の2週間前もしくは定員となった場合

受講 日程	開催地
2018年12月9日(日)	東京都渋谷区

参加者プロフィール ※以下の対象に○をお願いします。		
① 一般	② 一般賛助会員	③ 法人賛助会員
④ 一般正会員	⑤ 法人正会員	⑥ アカデミック

学校・勤務先			
所在地	〒		
参加者名		部署・役職	
電話		FAX	
E-mail			

受付後事務局より上記宛に確認の連絡を差し上げます。連絡がない場合は事務局までにご連絡ください。

個人情報保護に関する同意について (お申込みをもってご同意いただいたものと判断させていただきます。)

1. 講師と受講者に配布する受講者名簿に氏名・会社(学校)名・県名を記載することに同意します。
2. 受講者名簿は、「受講者相互の交流と、受講後の資質向上にむけて情報交換を促す」ことを目的に配布されることを理解し、知り得た個人情報を第三者に提供しません。

恐縮ですが以下のアンケートにご協力ください。

- この講座に参加する動機は？(紹介者などおられましたら、その方のお名前をご記入ください)
- その他、ご質問・ご要望等ございましたらお聞かせください。

ご協力ありがとうございます。書ききれない場合は別紙を添付していただいても結構です。

【お問い合わせ】 一般社団法人メンタルウェルネストレーニング協会 本部事務局 担当:河田(かわだ)  
〒542-0012 大阪市中央区谷町 7-2-14 サル・ビル TEL:0120-441-664 FAX:0120-441-699