

ZOOMを使用したWEB開催によりご自宅で受講できます！

「メンタルウェルネストレーニング基礎(入門編)講座(WEB版)」

仕事や勉強、そして健康増進にも役立つ「メンタル活性」のためのノウハウを学べる講座です！

2026年もWEB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、「心の問題が起こ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。



～開催概略～

日時

4月18日(土)10:00～11:30
6月17日(水)15:00～16:30
8月29日(土)13:00～14:30
10月7日(水)15:00～16:30
12月5日(土)10:00～11:30

会場:WEB(ZOOM)での開催となります。

参加費:5,000円(認定料込・税別)※WEB特割

講師:住友 大我(すみともたいが)



MWT 首席指導講師

脳力開発研究所 代表取締役所長
メンタルウェルネストレーニング協会会長
青山学院大学国際政治経済学部卒。日本工学院専門学校、国際トラベル・ホテル・ブライダル専門学校他、非常勤講師。平成20年度文部科学省委託「専修学校教育重点支援プラン」教育プログラム開発分科会メンバー。著書「MWTのすすめ(エコー出版)」。

<各種割引について>

- ★4,000円(税別) アカデミックおよびMWT協会員
※アカデミックは学生および各種教員の方への優待システムです。
- ★2,000円(税別):メンタル資格者
※MWT資格認定者の聴講が無料です。
(基礎・2級・1級・インストラクター)



受講された方へ！ ～さまざまな特典があります～

《MWT基礎(入門編)講座 受講者の特典》

- 『一般およびアカデミック』での参加者は受講後MWT協会の『一般賛助会員』に初年度無料で登録し、機関誌の送付やWEB勉強会への無料参加などのサービスを受ける事ができます。
- 「MWT指導者2級資格認定講座」の受講をご希望の場合は「優待料金(会員料金)」での受講が可能となります。

★★特典内容★★

- 機関誌の購読(一般購読不可・年2回発行)
- 無料WEB勉強会の参加資格(一般参加不可)
- MWT指導者2級資格講座を割引で受講可能



基礎(入門編)講座について

<目的>

- ①MWTの基礎理論の習得。
- ②MWTの基礎的な実践法の習得。

<基礎講座プログラム(1.5h)>

開始 講座概略説明
理論(脳力とは?・エゴグラム実践)
実践1(リズム運動・段階的リラックスなど)
実践2(自律訓練法・イメトレ基礎編など)
まとめ～終了

メンタルウェルネストレーニング基礎(入門編)講座 WEB 版 申込書

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

受講希望 日程・会場		※ご希望の日程にチェックをお願いします	
4月18日(土) 10:00~11:30	☐	6月17日(水) 15:00~16:30	☐
8月29日(土) 13:00~14:30	☐	10月 7日(水) 15:00~16:30	☐
12月 5日(土) 10:00~14:30	☐		

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	⑦ お持ちのMWT協会の認定資格(級)をご記入ください()			

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 大阪府中央区谷町 6-4-21 マルタマビル TEL:0120-441-664 FAX:0120-441-699