



本番に  
強くなる!



対人関係が  
良くなる!



体調が  
整う!

2026年  
広島開催

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採用

# 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

## 本講座の目的

メンタルウェルネストレーニングの全体像と基本的な知識を学び、自分自身が実践できる、もしくは職場や家庭において簡単な取り組み指導ができるノウハウを身に付ける。

身体（フィジカル）のコンディションを整えるように脳（メンタル）を整える事で  
様々な効果があります。

この講座では主に初めての方を対象として、アルファ脳波の計測やエゴグラム（東大式：現時点での無意識的な思考と行動の傾向などがわかります）を指標としたトレーニングの実践法を学び、まずは自身が「健康に能力発揮」できるメンタリティの形成を目指します。



## >> 講師



**三鍋 和美** (みなべ かずみ)  
MWT認定上席指導講師  
メンタルウェルネストレーニング推進委員  
MWT協会 山陽支局長  
企業内で研修を担当する傍ら、MWT=志賀式メンタルを伝えるべく関西を中心に講師として活動中。

広島  
2026

6月21日(日)  
10:00 ~ 17:00

広島YMCA国際文化センター  
(3号館 会議室)

開催内容が変更となる場合がございますので、最新情報はMWT協会公式サイトでご確認ください。



MWTプログラム総合監修  
MWT協会 相談役  
工学博士  
**志賀 一雅**

メンタルウェルネストレーニング(MWT)プログラムは、監修の志賀一雅博士が考案し数十年にわたる研究と指導を重ねて延べ3万人以上の受講者実績を持つ「SRPメンタルトレーニングプログラム(志賀式メンタルトレーニング)」がベースとなっています。

profile 1961年電気通信大学卒業後、松下技研に勤務。東京大学工学部計数工学科研究員を兼務しながら脳波研究に没頭。アルファ波を指標としたメンタルトレーニング指導では、日本IBM、日本IBM、NTTなどの大手企業において高い評価を得る。著書「全身の疲れがスッキリ取れる本」(三笠書房)など多数。

## >> こんな方にオススメです!



学生

- 朝スッキリと目覚めたい
- 集中力が続かない
- 成績をUPさせたい



社会人

- 疲れやすい
- 職場でも家庭でも人間関係を良くしたい
- 仕事でもっと活躍したい



シニア  
シルバー

- 気力を上げたい
- 何となく体調が優れない
- 質の良い睡眠にしたい



アスリート

- プラス思考を習慣化したい
- 緊張してしまう
- 本番に強くなりしたい

インストラクター資格

指導者1級資格

指導者2級資格

## メンタルウェルネストレーニング指導者資格認定制度

「MWT2級資格」の認定を取得された方は「MWT指導者1級資格認定講座」の受講が可能となりメンタルトレーナーとして一般の方に向けた指導が可能となります。

※「MWT」は「メンタルウェルネストレーニング」の略称です。

詳細・お申込は裏面をご覧ください



一般社団法人  
メンタルウェルネストレーニング協会

## メンタルウェルネストレーニング(MWT)とは・・・

現在、学校や企業、心療内科等で行われている『メンタルヘルス・ケア』は「問題が起こってから相談する＝カウンセリング」であり、カウンセラーを必要とする対症療法です。それに対し、『MWT』は「問題が起こる前に自力で予防(＝セルフケア)する」訓練であり、日常生活の中でできる「自力で心身の調子を整える」ための実践的かつ予防法となるトレーニングです。

このトレーニングは、1983年に開発～実践されてきた「SRP(自己恒常性開発プログラム)」をベースにして制作され、2008年度の文部科学省委託事業プロジェクトに採択されたプログラムです。

「学校や職場で実施しやすい3分間プログラム」として体系化したメンタルトレーニングプログラムを生活の中に取り入れてみてください。

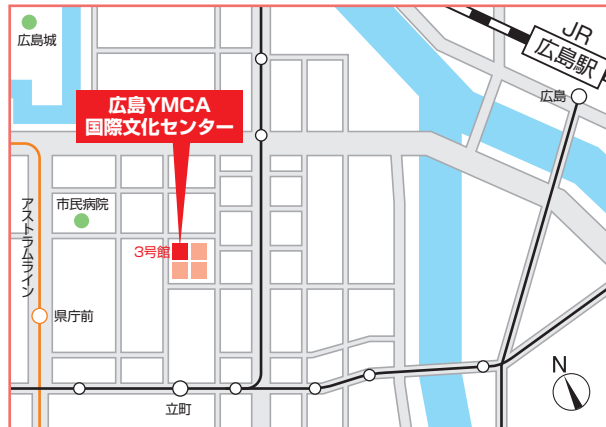


2026年 開催日程・会場

6月21日(日) 10:00～17:00

広島会場

広島YMCA国際文化センター(3号館会議室) 広島市中区八丁堀7-11



資格認定制度／資格者のメリット ※資格認定は年度ごとの更新が必要です。  
**【MWT指導者2級資格】の認定を受けた方は・・・**

- プロフィールに「MWT協会認定指導者2級資格者」と記載する事が可能です。
- 「MWT指導者1級資格認定講座」の受講が可能になります。
- 初年度のみ年会費無料でMWT協会員(一般正会員)として登録され、以下の特典を受ける事ができます。

特典 内容	1 認定証の発行
	2 機関誌の定期送付(年3回)
	3 資格者用ポータルサイトへの入室(IDとPASSを発行)
	4 協会主催オンライン勉強会への無料参加(月1～2回開催)
	5 協会主催講座の受講料割引(再受講は一般料金から90%オフ)

記載内容が変更となる場合がございますので、最新情報はMWT協会公式サイトでご確認ください。

## 開催概要

受講料 (税別)	一般	26,000円+税	【MWT指導者2級資格】 認定料 10,000円+税 ●2級資格の認定申請は希望者のみ任意 資格者再受講 2,600円+税
	会員/アカデミック	22,000円+税	
	法人正会員	20,000円+税	
	教室正会員	15,000円+税	
※教材費込み。 ※アカデミックは、学校法人所属の教職員及び学生が該当。			

内容 & スケジュール	
10:00～	講座概略説明
10:10～	講義 理論説明&エゴグラム実践
13:00～	昼休憩
14:00～	実践 各種メンタルトレーニング&脳波測定
16:40～	質疑応答～事務局からの案内など
16:50～	修了式

定員 20名  
(定員になり次第、締め切りとさせていただきます。ご了承ください。)

お申込方法 下記FAX用紙もしくはインターネットよりお申込みください。 ※受講料のご入金確認をもって本予約とさせていただきます。  
 本部事務局にてお申込み受付ができ次第、あたためて担当者より受講案内をお送りします。 受講案内に従って受講料をお振込みください。 ※申込締切は開催日1週間前までですが、以降も受付可能な場合がございますのでお問合せください。(定員になり次第締め切りとなります)  
※開催10日前を過ぎてキャンセルされる場合は受講料の50%キャンセル料が発生します。(別日程へ振替される場合は発生しません)

## お申込み

下記のお申込用紙にてFAXでお申込みいただくか、もしくはインターネットにてMWT協会公式サイトのお申込フォームからお申込ください。受付後、数日中に協会本部事務局より受講案内の連絡を差し上げます。連絡がない場合は、下記本部事務局までお問合せ下さい。

インターネットでのお申込み メンタルウェルネス お申込みフォームがございます。  
<https://mentalwellness.jp>



FAXでのお申込み 下記の各必須項目をご記入の上、FAX番号へ送信してください。  
**0120-441-699**

## MWT指導者2級資格認定講座 FAXお申込用紙

※複数名でお申込みの場合、案内はお申込者様1箇所へまとめてお送り致します。  
 ※MWT協会からの案内は、メール、FAX、郵送のいずれかによってお送り致します。

お申込内容	<input checked="" type="checkbox"/> 広島 <input type="checkbox"/> 6月21日(日)	紹介者	
参加区分	<input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> アカデミック <input type="checkbox"/> MWT協会 一般正会員・賛助会員 <input type="checkbox"/> MWT協会 法人正会員 <input type="checkbox"/> MWT協会 教室正会員 <input type="checkbox"/> 再受講		
お申込団体名	電話番号 ( 自宅 勤務先 携帯 )		
氏名	FAX番号		
ご住所 〒			
E-MAIL			
申込者以外の参加者	氏名	氏名	
	ご連絡先電話番号	ご連絡先電話番号	