

ZOOMを使用したWEB開催によりご自宅や職場で気軽に受講できます！
「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 基礎(入門編)講座とは＞

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)を整えることで様々な効果があります。

主に初めての方を対象として、「MWT とはどのようなプログラムなのか？」を体験できる講座です。

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分かります)でのメンタルチェックを実施した上で、メンタルを整えるための基礎的なトレーニングを実践できます。

＜こんな方にお勧めします＞

- ・がんばっているがうまくいかない、成績が上がらない
- ・なんとなく、やる気が出ない、体調が優れない
- ・本番に弱い、すぐ緊張してしまい実力を発揮できない
- ・人間関係がうまくいかない、から回りすることがある
- ・何をやっても続かない、集中できない
- ・冷え性で手足がいつも冷たい、胃腸が弱い



さまざまな特典があります

＜MWT 基礎(入門編)講座 受講者特典＞

○参加者は受講後 MWT 協会の『一般賛助会員』に無料登録され、機関誌の無料講読や WEB 勉強会への無料参加などのサービスを受けることができます。

★★特典内容★★

- 機関誌の無料購読(1月・4月・10月 年3回発行)
- WEB 勉強会への無料参加(一般参加は有料)
- MWT 協会の講座を割引料金で受講可能



～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

★一般受講料:5,000 円(税別)

＜各種割引について＞

- ★4,000 円(税別):MWT 協会およびアカデミック
※アカデミックは学生・各種教員の方への優待システムです。
- ★2,000 円(税別):法人正会員および教室正会員
- ★無料:メンタルウェルネストレーニング資格認定者
※MWT 資格認定者(基礎・2級・1級・インストラクター資格者)の聴講が無料です。

講師:住友 大我(すみとも たいが)



MWT 協会会長、MWT 推進委員会委員長、(株)脳力開発研究所代表取締役所長、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で、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「メンタルトレーニングの思考法」他。



タイムスケジュール・実施内容

＜基礎(入門編)講座プログラム(1.5h)＞

1. エゴグラム解説
2. 脳力とホルモン／神経伝達物質
3. 緊張からリラックスへの反射形成
4. リラックスした集中への反射形成
5. ポジティブ回路の強化と脳力発揮のポイント

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

◆ FAXで申し込む場合：FAX 番号 → 0120-441-699

◆ 申し込み締切日：開催日の1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	<input type="checkbox"/>	6月17日（水）15:00～16:30	<input type="checkbox"/>
8月29日（土）13:00～14:30	<input type="checkbox"/>	10月 7日（水）15:00～16:30	<input type="checkbox"/>
12月 5日（土）10:00～11:30	<input type="checkbox"/>		

参加者カテゴリー ※該当するカテゴリーに○をお願いします。				
① 一般	② アカデミック	③ 賛助会員	④ 一般正会員	⑤ 法人正会員
⑥ 教室正会員	MWT協会の認定資格があればご記入ください（ ）			

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（お申し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. 講師とスタッフ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