

平成20年度文部科学省委託事業専修学校教育重点支援プラン
『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』プログラム総合監修



あなたの学校や会社で「メンタルウェルネストレーニング」を指導できるノウハウを学べる

9月5日東京開催 メンタルウェルネストレーニング(MWT)2級認定講座

MWTは「問題が起こってから相談に乗る＝カウンセリング」ではなく「問題が起こる前に未然に防ぐ＝メンタルトレーニング」プログラムで、「バイオフィードバック(脳波測定)」や交流分析などを活用する、科学的で広く一般の方が学校や会社で学生や職員に活用できる「より積極的な新しいメンタルケア」といえる内容です。ぜひこのノウハウをご活用ください！

● **メンタルウェルネストレーニングとは！**

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的な療法です。ですが、**MWTは「問題が起こる前に自力で予防する＝セルフケア」を目指しています。いわば、日常生活の中でできる「自力で心身の調子を整える」ための実践的なトレーニング**なのです。

● **長年にわたる実績をバージョンアップした内容！**

このトレーニングプログラムは2008年度の文部科学省委託事業プロジェクトにより制作されましたが、根幹は監修の志賀一雅博士が考案し1983年より研究、指導を重ね、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(Self Regulation Program＝自己恒常性開発プログラム)にあり、多くの方に信頼されている実績あるプログラムがベースとなっております。

● **メンタル指導の担当者として活躍しよう！**

現代はストレス社会といわれ、家庭や学校、企業も例外ではありません。家族や学生、職員がストレスや心の病を抱えた結果、将来に向けての意欲を失い、「家庭の不和・休学・退学・退社」に至るケースも残念ながら増加しています。

しかし、適切なケア、トレーニングによって改善できるケースもあり、適切なメンタルケアの正しい知識と、ストレスへの「対処」だけではなく「予防」に対応できる「メンタルウェルネストレーニング」をご理解いただくことが必須であると考えております。

● **MWT指導者2級修了認定とは？**

MWTの基本的な理論と実践方法を学んでいただくための講座です。MWTの個人使用を深め、さらには所属する団体や学校、企業等において、研修の一環として指導及び活用していくためのノウハウを学べます。この講座を受講し、認定された方はMWT指導者1級資格認定講座を受講することが可能となります。

● **2級修了後の「指導者1級資格」とは・・・**

MWTの応用的な理論と実践方法を学び、さまざまな形でMWTの指導を行っていただける認定資格を取得していただくための講座です。認定講座(2級)で学んでいただいた内容をベースに、さらに充実した理論と実践法を学んでいただきます。さらに**1級認定を受けられた方には所属する団体や学校・企業内においてのみならず、一般向けに「MWT体験セミナー」「MWT CD活用講座」を開催することができる資格を発行致します。この資格をご自身のキャリアとして、履歴書などのプロフィールに加えていただき、さらなるMWTの普及活動に従事することが可能となります。**

★1級講座 料金:63,000円(受講料)+21,000円(認定料)
※教材費・講座中の食事費用など全て込み

● **資格取得者のさらなる研鑽の機会として！**

資格取得された方には、今後一般参加不可の「MWT勉強会」「MWT特別研究会」の参加資格がございます。

● **講座内容とスケジュール(10:00～17:00)**

9:30～	講座受付開始
10:00～	講座開始～概略説明
10:10～	理論1
12:00～	昼食休憩
13:00～	理論2
15:20～	ワークショップ
16:30～	修了テスト
16:50～	今後に向けての説明とアンケート
17:00	講座終了

▼▼▼▼▼▼ **講座概略** ▼▼▼▼▼▼

主催: **メンタルウェルネストレーニング推進プロジェクト(監修:イプラス脳力開発トレーニング協会)**

日時: **2010年9月5日(日) 10:00～17:00**

会場: **JBI東京本部研修室(東京都北区赤羽1-4-8千和ビル3F)**

費用: **27,300円(税込) ※テキスト、その他の資料は全て受講料に含まれています。**

資格: **10,500円(税込) MWT2級認定**

合計: **37,800円** ※資格認定は希望者のみ

講師: **浦谷裕樹(MWT認定主任指導講師) ※監修:志賀一雅(工学博士)**

内容: **文部科学省より発行されたテキストをベースにした教材を用いて、現場ですぐにトレーニング指導を実践するための理論、実践をワークショップ形式で受講していただきます。**

セミナー・資格取得養成講座 お申込書(一般用)

平成 年 月 日

メンタルウェルネストレーニング 2 級認定講座【東京会場】

9 月 5 日 (日) 10 : 00 ~ 17 : 00 参加費 : 27,300 円 認定料 : 10,500 円

◆FAX にてお申し込みください。FAX 番号→ 0120-441-699

◆申込締切日 : 各回、開催日の 2 週間前

参加者プロフィール

学校・会社名			
所在地	〒		
参加者名		部署・役職	
電 話		F A X	
e-mail			

*定員になり次第締め切らせていただきます。お早めにお申し込みください。

*受付後事務局より上記アドレス宛に確認の連絡を差し上げます。開催前日までに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・県名を掲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、知りえ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。(2 級講座受講者のみ)

●この研修会に参加した動機は？(紹介者などおられましたら、その方のお名前をご記入下さい)

●学内、社内での学生、職員との関わりについて教えてください(担任、相談窓口、上司、カウンセラー など)

●その他、ご意見・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した。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・参加申込書送付先

イプラス脳力開発トレーニング協会 MWT 推進プロジェクト事務局 担当: 福嶋(ふくしま)

〒545-0011 大阪市阿倍野区昭和町 1-5-27 SCAビル 電話 0120-441-664 FAX 0120-441-699

協会ホームページ <http://www.eba.ne.jp> (ホームページからの申し込みも可能です)