



セルフ・コンパッション 手習帳 ~自分によりそう毎日~



会場とオンライン：好きな方を選べます。見逃し配信あります。

まさし
水野雅之さん
筑波大学人間系心理学領域准教授

『こころの元気+』で「セルフ・コンパッション手習帳」を連載中です。普段は学生さんの悩みやしんどさ、心理的な成長に寄り添っていく学生相談室で、カウンセラーをしています。同僚や家族とのおしゃべり、小説や漫画を読むことが好きです。

自分を責めるクセから少し離れたい人はぜひ！

2026
8/8(土)

13:00~16:00

会場参加の方は、12:45 開場です。会場の定員は、80人です。

	事前申込み	当日(会場参加のみ)
●会場参加	賛助会員 1500円 一般 2500円	賛助会員 2500円 一般 3000円
●オンライン 同額です		

※賛助会員＝「こころの元気+」が毎月届く人

事前申込
締切日 2026年
8/5(水) オンラインは、開催当日の受付はできません。

会場 **エッサム神田ホール2号館**
東京都千代田区内神田3-24-5



お申込み（オンライン、FAX、電話など）

- 参加ご希望の方は、オンライン、FAX、電話などでお申し込みください。くわしくは裏面をご覧ください。
- オンラインでのお申し込みは、下記サイトからお願いいたします。（クレジットカード決済、コンビニ支払）。右のQRコードからもアクセスできます。

<https://genkifes202608.peatix.com>



「こころの元気+活用セミナー」ホームページはこちら
https://www.comhbo.net/?page_id=48080

お問い合わせ **047-320-3870**



プログラム

会場参加の方 **12:45開場**

オンライン参加の方 **12:45からアクセスできます。**

13:00～16:00 途中休憩あり

メンタルヘルスマガジン
『こころの元気+』
「セルフコンパッション手
習帳」第1回目の文章を
お読みいただけます。



https://www.comhbo.net/?page_id=48149

こころの元気+活用セミナー ファックス申込書 事前申込締切日 8月5日(水)

お1人さま1枚でお申込みください(複数人数の場合は、人数分コピーしてお送りください)。
Peatix(ネット・アプリ)から参加申し込みをされた方はこの申込書を送らなくて結構です

お名前	ふりがな	賛助会員番号 (コンボ賛助会員の方)	(わからない場合は書かなくても結構です)
ご住所	〒 都・道 府・県	自宅 勤務先 その他	
電話番号		参加方法 (必須)	<input type="checkbox"/> 会場参加 <input type="checkbox"/> オンライン参加 どちらかに 必ずチェック
領収証	領収書の宛名 (必要な方のみ)	●領収書をご希望いただいた方には、当日会場でお渡しいたします。	

質疑応答コーナーで水野先生に聞いてみたい質問をお書きください

賛助会員になってメンタルヘルスマガジン『こころの元気+』を1年間読みたい

参加費とは別に7200円(税・送料込み)がかかります。雑誌と振込用紙は参加券とは を入れてください
別に送りますので、お振込みは雑誌が届いた後でお願いいたします。

E-mail(必須)

コンボお知らせメール便に
 登録する 登録しない

登録無料

イベントやTV番組などの情報をお届けする「コンボお知らせメール便」にぜひ登録ください!
お知らせメール便は パソコンか携帯電話にEメールで送るメールマガジンです。

お申し込み方法

- はじめに、参加費を郵便局の青い払込取扱票(振込用紙)でお振込みください。
口座記号・口座番号…00180-4-730977 加入者名…NPOコンボ 通信欄…8月8日セミナー参加
- 次に、お名前・ご住所・電話番号・メールアドレス・コンボの賛助会員は会員番号・参加方法(会場かオンライン)、
イベント名(8月8日活用セミナー)を、はがき、電話、ファックス(この用紙)、メールのいずれかでご連絡ください。
TEL 047-320-3870 / メール kokogenplus@gmail.com
- ①と②が確認できましたら、会場参加者には参加ハガキを送ります。オンライン参加者にはイベント前日までに
参加方法のメールをお送りします。お振込み後に返金はできませんので、ご注意ください。

オンライン開催(パソコン、スマートフォン、タブレットでご参加)について

- オンラインのZOOM(ズーム)ウェビナーを使用。
- 開催前日に、URLとパスワードをお送りいたします。
- 講演会開始15分前から接続可能です。
- 当日に視聴することができなくても、参加申し込みをされた方は、今回のイベントを約2～3週間に限り、ウェブサイトにて視聴することができます。録画後編集するため、配信するまでにしばらく時間がかかりますので、開催後、メールにてご案内をお送りいたします。

オンラインでのお申込み (コンビニクレジットカードでのお支払い)

会場参加者には参加ハガキを送ります。オンライン参加者にはイベント前日までに参加方法のメールを送ります。
お振込み後に返金はできませんので、ご注意ください。 <https://genkifes202608.peatix.com>



※お申込みの個人情報は、各種手配・手続き、コンボからの各種お知らせ以外には使用いたしません。