

研究環境の改善、時間確保、ワークライフバランスを考える

“わたらしい”

# 「研究者ウェルビーイング」 ワークショップ

先着  
24名

※ウェルビーイング：身体的、心理的、社会的に良好な状態のこと

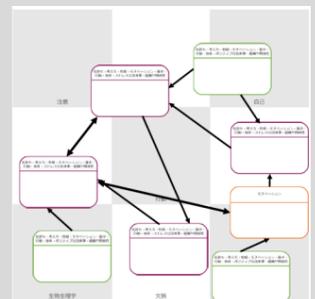
「理想の一日」ワーク

あなたらしい「理想の一日」はどんな一日？  
「理想の一日」を実現するためには  
どうしたらいいか考えよう！



「Process - based Therapy (PBT)」ワーク

ネットワーク思考を応用して思考を理解し  
より良い心の持ち方の実現を考えよう！



日時：12月5日(木)9時30分-12時15分

場所：つくば国際会議場 102会議室

講師：筑波大学 研究マネジメント室 栗原 翔吾

筑波大学 人間系 准教授 菅原大地



参加対象者：大学院生，教員・研究者，支援者等

※大学院生は博士後期課程学生支援プロジェクト採用者を優先します

申込方法

右側のQRコード，もしくは以下URLからお申し込みください

<https://forms.office.com/r/x9SsukxS1h>



※本ワークショップは「研究課題名：研究者ウェルビーイングを実現するための質問紙開発と調査」の一環として実施します。ワークショップでの成果物の利用については，申込みいただいた方に別途ご連絡します。

主催：筑波大学 BHE ヒューマンエンパワーメント推進局

共催：筑波大学 大学×国研×企業連携によるトップランナー育成プログラム TRiSTAR

筑波大学 研究戦略イニシアティブ推進機構 研究マネジメント室

問い合わせ先：研究マネジメント室 栗原 [kurihara.shogo.gf#@#un.tsukuba.ac.jp](mailto:kurihara.shogo.gf#@#un.tsukuba.ac.jp)

**BHE**  
ヒューマンエンパワーメント推進局  
Bureau of Human Empowerment

**TRiSTAR**