



一般プログラム

2019 年度



PAS 心理教育研究所

03-6407-8201

東京都目黒区駒場 2-8-9



不安相談グループ

日程	講師
第2月曜 19:00-21:00 4/8, 5/13, 6/10, 7/8, 9/9, 11/11, 12/9, 2/10, 3/9 全9回	小谷英文
料金	目標
一般 45,000円(税別) 専門家 54,000円(税別)	不安を起点に心の活性化をはかり、不安耐性を高め柔軟で基点のきく心の機能構造を高める。 自分特有の不安発生のメカニズムとそこにある意味を理解する。
定員	内容
10名	不安に左右され優柔不断な意思-行動の間に柔軟な感情の営みを豊かにする空間を作り、不安と自分を豊かにたくましく育てるための自己空間として楽しめるようになることを目的とする。うつ気分およびうつ気分の慢性化について、そのメカニズムを学んでうつから逃げるのではなく、親しみかつ呑み込まれることのない柔軟な心を育てることをも目的として、前半45分講義、15分休憩を置いて後1時間集団精神療法体験を重ねていく。
対象	
1. 不安対処能力を身に着けたい青年~大人 2. 特定専門処方としての「不安相談」をできるようになるための教育分析志望者 (教育分析とは、自分のことを自分で知る能力を身に着けるといことです)	

こころが生まれ育つ場所；カオスと混沌

理事長の部屋

こころの寺子屋

講師	内容
小谷英文	
日程	
第1月曜 19:00-20:45 4/1, 6/3, 7/1, 8/5, 9/2, 10/7, 12/2, 1/6, 2/3, 3/2 全10回	こころは広く深く宇宙のよう。何でもありのカオスのようであり、その中を自由に動き回る混沌さんがいて、悪魔もいれば天使もいる。幽霊もいればひらめきの神童もいる。暗くて深い海溝のような溝がありその底があり、底が抜けた後のはかりしれない世界もある。（理事長 記） 世話人が話のきっかけを作り、理事長が語り、塾生みんなで目標を目指す。 心理療法絶頂期のアメリカで学び、国内はもとより世界の突出したセラピスト達との深い交流を持ちながら、数えて50年間カウンセリングと心理療法さらには集団精神療法を実践し研究し今なお現役セラピストの理事長が古希の矩を超えて、塾生に縦横無尽に語り、問いかけ、こころの世界の新たな発見へと誘う。
料金	
年間 40,000 円（税別） 聴講 5,000 円／1 回（税別）	
定員	
20 名	
受講資格	
心に関心のある成人	
目標	
こころは生まれ育ち、人のこころに伝播し、引き継がれ残っていくもの。自分の人生におけるこころを捉え直し、自分のこころとのつきあい、他人のこころとのつきあいを納得のいくものにする学びを得ること。	テーマ 1. こころが生まれるとき 2. こころが揺れるとき 3. こころが死にそうになるとき 4. こころが育つとき 5. こころが泣くとき 6. こころが凍りつくとき 7. 恋心 8. 男心 9. 女心 10. 熟成するこころ

こころの育ちに応じた大人の対応や声掛けの仕方が分かる！

—生まれてから大人までの「こころ」の発達—

発達が気になる子どもへの教育と指導

講師	内容
中村 有希 他	困った時に助けを求める力、ルールを守る力、イヤと言える力、主張する力、両親を愛しむ力、友人を持つ力、悩む力、恋する力、すべて「こころ」の力です。その力のほとんどが3歳までの育ちの中で獲得されます。もう遅い！と思わないでください。その後の育ちの中で取り直すことができます。子どもは養育者や大人との関わりの中で育ちます。発達障害と診断されている子どもも、問題行動を引き起こす青年も、「“問題児”だ」と眺めて終わりにしてはいけません。こころの発達の知識を得て、自信をもって私たちが子どもたちに「できる」ことを見つけていきましょう。
日程	
第4土曜 11:00-12:30 4/27, 5/25, 6/22, 7/27, 8/31, 10/26, 11/30, 2020/1/25, 2/22, 3/28 全10回	4月 : 就学前の子どもの発達① 生後1歳まで「ぼくはいるけど未だいない」 5月 : 就学前の子どもの発達② 1歳～2歳「なにもかもはじめてだった」 6月 : 就学前の子どもの発達③ 2歳～3歳「ぼくはやっとぼくになる」 7月 : 就学前の子どもの発達④ 4歳～6歳「ぼくはありったけおりこうです」 8月 : 小学生の発達① 小学校1年～2年「学校社会への適応」 10月 : 小学生の発達② 小学校3年～4年「思春期の前ぶれと不安」 11月 : 小学生の発達③ 小学校5年～6年「思春期の始まり」 12月 : 中学生の発達「花のティーネージャー」 1月 : 高校生の発達「アイデンティティ」 2月 : 成人期以降の発達①「一人前の大人」 3月 : 成人期以降の発達②「第二の個性化」
料金	
年間 30,000円(税別) 1回 3,000円(税別)	
こんな人におすすめです！	
子育て中の親御さん、社会人、大人の 方	

主張力を磨く！

主張訓練 SET (セット)

Socio- Energetic Training

講師

内容

中村 有希 他

粋な映画の一場面、日常の危機場面の対話、対決のやりとりを声に出して読み、相手に思い切り愛情を伝えてみる、怒ってみることで、自分の主張力チェックを行った上で、内奥にある愛情や怒りのエネルギーを出し入れしながら、心の風通しを良くする訓練です。

日程

第3土曜

13:00-14:30

第1回：2019/5/18 第2回：2019/7/20

第3回：2020/2/15

全3回

プログラムは大きく3段階で構成されています。

料金

年間 10,000円(税別)

1回 3,500円(税別)

- 1) 心を感じる：身体感覚で「生きている」「エネルギーがある」実感を持つことができる。
- 2) 心を動かす：心が瞬間、瞬間、動いている感覚がもてる。
- 3) 心をシンプルにする：愛や怒りといったエネルギーを運び出す心の「蛇口」に過剰に負担がかかっている部分を特定化し、その負担を軽減することで、よりストレートな自分の心根に触れる。

こんな人におすすめです！

主張力を磨きたい学生、社会人、大人の方

集団の中で自由な自分・気楽な自分でいられるようになる

心理職・対人援助職のためのグループ

講師	内容
髭 香代子	心理職だから対人・集団場面でも緊張してはいけない、対人援助職だからうまく話せるはず、というとらわれから自由になって、人前でも気楽に自分の心と付き合い、人とも向き合えるようになるためのグループです。
日程	45分の集団精神療法セッションを、休憩を挟んで2回行います。
第1・2月曜 19:10-20:50 2回1クール *継続しての参加も、1クールのみの参加も可能です。	まずは気楽に人の中でいられるようになることと、なんでも話していい、という感覚をつかむことを目指します。そういう場を、クライエントさんたちにも提供できる心理職・対人援助職になるために。
料金	
1クール 10,000円(税別)	こんな人におすすめです！
対象	心理職だけど対人場面や集団場面が苦手な人、対人援助職なのに人と話すのが苦手だからダメと思っている人
心理職・対人援助職・それらを目指す人 (初心者からベテランまで)	

集団で自分の個性を発揮できるようになる

学生・ヤングアダルトのためのグループ

講師	内容
髭 香代子	日常生活の中の集団場面（家族、友人、クラブ、サークル、アルバイト先、会社、プレゼン場面など）で起きる、困った感じを解決します。
日程	前半 45 分：実際に集団で困った場面、言葉に詰まった場面、もっと主張したかったのにできなかった場面でのやりとりをお持ちください。「応答構成」という手法を使い、集団場面における自分の特徴を理解し、似たような場面にぶつかったときに一味違った対応ができるように、やりとりの幅を広げていきます。
第2・3・4土曜 13:00-15:00 3回1クール *継続しての参加も、1クールのみの参加も可能です。	後半 60 分：前半での発見をもとに、集団の中で自分を味わってみる「集団精神療法」の時間です。何を話してもいい場所で、新しい自分をためしてみるチャンスでもあります。
料金	
1クール 10,000円（税別）	
対象	こんな人におすすめです！

学生・ヤングアダルト（35歳まで）

集団の中で自分らしくいられない人
人前で自己主張できるようになりたい人

集団で自分の魅力を出せるようになる

アダルト・親のためのグループ

講師	内容
髭 香代子	日常生活の中の集団場面（家族、友人、会社、プレゼン場面など）で起きる、困った感じを解決します。
日程	前半 45 分：実際に集団で困った場面、言葉に詰まった場面、もっと主張したかったのにできなかった場面でのやりとりをお持ちください。「応答構成」という手法を使い、集団場面における自分の特徴を理解し、似たような場面にぶつかったときに一味違った対応ができるように、やりとりの幅を広げていきます。
第2・3・4土曜 15:15-17:15 3回1クール *継続しての参加も、1クールのみの参加も可能です。	後半 60 分：前半での発見をもとに、集団の中で自分を味わってみる「集団精神療法」の時間です。何を話してもいい場所で、新しい自分をためしてみるチャンスでもあります。
料金	
1クール 10,000円（税別）	
対象	こんな人におすすめです！
親・働き盛りの大人	集団の中で自分らしくいられない人 人前で自己主張できるようになりたい人

誰かと話したいとき、人を感じたいとき、直接人と関わろう

Living Room

講師

花井 俊紀

日程

第4土曜

13:00-15:00

4/27, 5/25, 6/22, 7/27, 9/28, 10/26

2020/1/25, 2/22, 3/28

料金

茶菓子代 500円

こんな時におススメです！

誰かと話したくなった時。
普段人との関わりが少なく、人を感じたくな
った時。

内容

人と話したくなった時、人を感じたくなった時、ネットを通じてではなく、直接人と関わったり感じたりしませんか？

Living Room は誰でも自由に参加できるフリーグループです。行きたい時にふらっと来ることができ、時間中の出入りは自由です。Living Room では、特定の活動や講義はありません。お茶とお菓子を囲みながら、リーダーや他の参加者とおしゃべりができます。自分は喋らずとも人の話に耳に傾けていることもできます。人を感じながら静かに本を読んでいても構いません。キッチンを使って料理やお菓子を作って振る舞うこともできます。

人は人の中で生きていることを感じられるPASのLiving Roomです。

こころもからだも元気にしよう！

こころをきたえる！

元気っこグループ

リーダー

南 貞雅
吉田 愛

日程

隔週 木曜

第1・3週／第2・4週

16:30-17:30

料金

月 6,000 円 (税別)

月2回 月謝制

対象

小学1～3年生

こんな力を育てます！

しっかり主張する力、仲間と楽しく遊ぶ力

難しくても挑戦する力、自信をもつ力

おもいきりやりきる力、仲間と協力する力

内容

PAS 元気っこグループは、強くたくましい心を鍛える、子どものためのグループです。

心もからだも思い切り使って遊び、仲間と一緒にないと達成できないことにも挑戦するなかで、自分の強さや逞しさ、心の底力を子どもたち自身が体験することを目指します。

元気っこグループの活動

Week1: 元気っこ道場—おもいきり体を使おう！

仲間と一緒におもいきり体を使って、こころを鍛えます。大きなバランスボールを投げ合ったり、相撲をしたり、自分だけの刀を作って戦ったり……やりたいことをおもいきりやってみる時間です。仲間と競争し、励まし合い、大人に挑戦して、簡単にはあきらめない強いこころと自身を育みます。

Week2: 元気っこアートワールド

—おもいきり表現しよう！

芸術家になりきって自分の作品、グループの作品を作ります。PAS 心理教育研究所で開発された SMG (Story Making Group) の手法を用いて、「いつもの自分」「新しい自分」をたくさん発見し「自分らしさ」を愛でることを学びます。仲間と協力する力や、主張する力も育まれます。