スタッフ紹介

小谷英文	PAS 心理教育研究所 理事長
能幸夫	所長（湘南病院相談室室長）
橋本和典	理事（立教大学特任准教授）
中村有希	クリニカルディレクター（東京医科大学非常勤講師）
髭香代子	非常勤セラピスト
石川与志也	兼任セラピスト（ルーテル学院大学准教授）
高田毅	兼任セラピスト（健康科学大学専任講師）
花井俊紀	非常勤セラピスト（野の花メンタルクリニック）
南貞雅	非常勤セラピスト
吉田愛	常勤セラピスト
宇佐美しおり	客員研究員（四天王寺大学看護学部教授）
山下由紀子	兼任セラピスト
菅原千代子	兼任セラピスト（横浜市スクールカウンセラー）
田村郁衣	兼任セラピスト（横浜創英中学・高等学校）
山添匠	兼任セラピスト（東海大学伊勢原校舎学生相談室）
黒木明信	研修員（東海大学医学部付属病院）

申込方法

申込用紙に必要事項をご記入のうえ、 当研究所まで直接お持ちいただくか、
ファックスまたは郵送にてお送りください。

締め切り：2019 年 7 月 13 日(土)

送り先：〒153-0041 東京都目黒区駒場 2-8-9　PAS 心理教育研究所
電話・ファックス：03-6407-8201
受付・問い合わせ：吉田愛

(注 1) 定員を超えた場合はご参加いただけないことがございますのでご了承ください。
(注 2) 参加者全員に事前のオリエンテーションを行いますので、 お早めにお申込ください。
(注 3) グループ編成などの都合によりプログラム内容に変更が生じることがございます。 ご了承ください。

自分を鍛える夏　～村長からのメッセージ～

鍛えるというとき、 現代人はそれを特別視しすぎるようになってはいまいか。 オリンピック、 W 杯、 見る者とプレイする者の関係が強烈に分かれてきていることはないだろうか。 ホモ・サピエンスの特徴なのだろうか。 文明が滅びるときは、 この見るものとプレイする者との間が極端に分かれるときなのではなかろうか。 自らを賢い人「サピエンス」と名付けた現生人類の間違いが、 様々な神話を生み、 哲学を生み、 その奢りを戒めてきた。

筋骨隆々、 野蛮で狩猟採集で生きていたネアンデルタール人の方が、 子供と遊ぶ時間、 家族の時間を大事にし、弱者をいたわり、 愛情深くも幸せな生活をしていた。 脳の容量も現代人よりは大きかったと、 研究はサピエンスの賢き愚かしさも露わにしつつある。 40 万年近く生きたネアンデルタール人は、 現代人ほどに労働に明け暮れてはいなかったらしい。 もっと子や家族への愛情に生きていたという説も強調され始めた。 自分が生きるために自分を鍛え、 愛し合う能力を高める。 この単純な営みを、 サピエンスは自分以外の外へ預けることを当然のこととし、 子供は保育園に、 スポーツは誰かにやってもらって見るものになり、 愛することはできなくとも愛されることを求め、 自分の筋を細くし自分の道を手放しつつあるように思えてならない。

私はたびたび残り火のような「ネアンデルタール人」の血が騒ぐ気がする。 自分自身がぶつかり、興奮し、喜び、哀しみ、怒り、 愛情を注ぎ、 愛情を得て、 人生をよしとする。 そんな一生を終えたいと思う。

たこ天は、 自分が生きる、 自分で生きる空間。 そのために自分に力をつける。 そのためにいろんな人に会ってみる。子供の時のように奔放に、 率直に自分の感じるところを人前に表してみる。 問うてみる。 限界にチャレンジしてみる。大人の粋を魅せつけてみる。女の粋をしなやかに魅せつけてみる。若者の勢いを、自らに感じ表現をほとばしらせてみる。一人一人が生に生きる空間の魅力が、 たこ天４日間の夏にある。

一度は会ってみたい今を生きるサピエンスを見つけに来ないかい！

たこ天村　村長　小谷英文

PAS 心理教育研究所 短期集中プログラム

たこ天 2019

自分を鍛える夏のプログラム

「たこ天」は、 こどもから大人までが、「た」くましく、「こ」どもの純粋な心を捨てない自分を取り戻す空間（「天」国）を作り出すプログラムです。『心の創造性』を探求するサイコセラピストと共に、 大人もこどもも、隠れた自分の逞しさ・元気さ・エネルギーを取り戻し、 鍛えることを目指します。

日程　2019 年　8 月 17 日(土)～ 20 日(火)

（原則全日参加）　8 月 17 日（土） 受付 :12 時 30 分～　プログラム開始：13 時 30 分
8 月 20 日（火） 終了 :13 時 00 分

場所　PAS 心理教育研究所

〒153-0041　東京都目黒区駒場 2-8-9
TEL　03-6407-8201
ホームページ　http://www.pas-ins.com

アクセス　京王井の頭線　駒場東大前駅下車　西口より徒歩 5 分

駒場東大前駅までのアクセス
渋谷駅から京王井の頭線各駅停車で吉祥寺方向に 2 駅です（急行は止まりませんのでご注意ください）。
渋谷駅へは JR 山手線・埼京線・湘南新宿ライン・成田エクスプレス・東急東横線・田園都市線・京王井の頭線・東京メトロ半蔵門線・銀座線・副都心線が乗り入れています。

参加費　大人（一般）￥54,000　　大学生・専門学校生・大学院生　￥43,200

※ 分割支払いも承ります。 お気軽にご相談ください。
※ 当研究所にて継続して面接を受けている方は 2 割引となります。

募集グループ

「プロフェッショナル・アイデンティティ　グループ」

人は、 仕事を持てば何かのプロになれる。 いや本気で生きれば誰でもプロになる。
教師、医師、看護師、社長、コーヒーのバリスタ、大学教授、カウンセラー。 仕事だけではない。 主婦も親父もプロになれる。 しかし昨今は、 プロにはなりたがらない者が多い。 プロは日本語では玄人。 玄人の母親も父親も少なくなった。 いやなりたがらない。 プロを語り、 玄人の自分を磨くグループ・サイコセラピィに興味ないかい！！　（小谷 英文）

「男グループ」

あなたは男として誇れる自分はいますか？腹を割って話せる男の仲間はいますか？
以前、 写真家のアラーキー（荒木経惟）が撮った男の顔だけを集めた写真展に行きました。 一人として同じ顔はなく、 人に迎合することなく一人立つ男の顔がそこにはありました。 アラーキーが男として男に対峙したからこそ出てきたであろうその人の男の色気、 味わい、 孤独が現れていました。 誰もあなたに男とは何かを外から教えることはできません。 それはあなたが自分で掴むしかない。 しかし、 男の中で、 自分をごまかさず、 腹を割って語り合うとき、 あなたは自分の中の男と出合うはずです。 男同士でいても、 女と出合っても、 男として自分に誇りを持ち、 他者を愛せるようになりたい人、 そして、 男とか女っていうのは古いし面倒くさいと思っている人、 ご参加をお待ちしています。　（石川 与志也）

「恋唄・文学・映画に負けない男と女のグループ」

男と女。 その間には謎めいた空間があります。 そこにあるのは、 愛、 性、 怖れ、 怒り、 悲しみ…。 どれだけの恋唄ーラブソング、 別れ歌、 演歌などが歌われたでしょうか。 どれだけの文学、 映画などが男と女を扱ってきたでしょうか。
男と女の魅力は世代を超えてあり、 それぞれの世代ごとに、 春夏秋冬のそれぞれの魅力のように、 独自の魅力もあります。
もっと言えば、 男の中にも女があり、 女の中にも男があり、 そこにも魅力があります。 そこはそれ、 フロイト先生が樹立した精神分析の世界です。
恋の唄も文学も、 味わうときは基本的にはひとりです。 成熟した愛は伝えるべき人に伝えること。 男と女のグループでは仲間がいて、 そして語り合いの場があります。
愛と怒りのエネルギーを活かしながら、 それぞれの中にある男と女を、 そして自分らしさを追求しましょう。　（能 幸夫）

「青春謳歌グループ」

日本は地震大国。 いつも揺れているといっても過言ではない。 青年も常に揺れている。 地球の中核にはマグマが渦巻き、 噴火し、 地表に噴出する。 この国の象徴である富士山も、 いつ噴火するかわからない！人間には愛と破壊のマグマがある。 青年時代はそのマグマを最も熱く体感し、 上昇気流に乗って、 思うままに表現していい時である。 その時代は今や長くなっているかもしれない。 40 歳くらいまでは青年だろうか。
パワーあふれるこの時代に、 SNS や YouTube、 ゲーム三昧では、 エネルギーを使いきれずに苛立つだろう。 自分のマグマと触れる機会がないために、 自分には元気がないと、 触れることも、 使ってもいないのに自分を過小評価することも多い。
私たちは、 人の中にいるだけで感じられることが必ずある。 時には狂ってみないと分からないことだってある。 しがらみのない、 いつもとは違う、 あとくされない人たちの中で、 自分の熱と仲間の熱を感じる 4 日間を共に過ごそう！　（中村 有希）

「自分の人生を生きるための舟旅グループ」

広い広いたこ天村の中で舟旅をしよう。 きっぷはここに 7 枚ある。
この舟は豪華客船じゃない。 自ら漕ぐ舟だ。 言葉にすることがこの舟のオールだ。 老いも若きも男も女も、 この瞬間を右手に、 長い自分の人生を左手に、 誰かにオールを任せずにしっかり握って漕いでみよう。 自分の人生の旗をはっきり立てよう。 何を手放して、 何を掴むのか、 誰と別れ、 誰と出会うのか。 人生の意志を持とう。 舟を沈める傷や重荷は荷降ろししよう。 生きる意欲を高め、 世代を超えた仲間を体験しよう。
これまでどう生きてきたのか、 今何に火を燃やすのか、 この先どう生きるのか。 自分の人生の航海図を描いて、 心の中に持って帰ろう。
人生は冒険だ、航海だ。 他の誰のものでもない自分の人生を力強く生きる「元気」と「意志」と「航海図」と「仲間」を手に入れる航海へ、 ようそろ！　（花井 俊紀）

「中年期アイデンティティ　グループ」

人生数十年生きていれば、 得るものも、 失うものも数多くある。 そこには得るまでの苦悩も、 得た喜びも、 失うことの痛み、 悔い、 怒り、 悲しみ、 うつ気分も中年期にはつきものである。しかし、それらをそのままに思う存分語る機会は、めったに得られない時代になった。 それを嘆く気もないが、 どん詰まりのふさぐ思いが増えれば増えるほど、 せっかくの守るものも、 作った家族も、 やるべきことも、 責任も、 のぼりつめた地位も、 逆に重い足かせに感じてしまうことが人の常ではなかろうか。 これを昔は中年期危機と言った。 危機は見て見ぬふりをされ、 ふさぐ心の先にある中年層の破壊のニュースも続いている。 他人ごとではない。 平成の終わり、 そして令和のはじまりに、 日常を離れて、 集う中年同年代の人中で感じる自分を、 人生をいやおうなく語るグループセラピィをやってみたい。 そこに、「中年もいいもんよ」と気持ちよく言える感覚と、「人生もういっちょやってみようか」の瑞々しいエネルギーを感じることができるだろう。アグレッシブに、そしてうまいこと 4 日の時間を勝ち取って、 いざ集おう。　対象：35 ～ 60 歳の男女　（橋本 和典）

たこ天の目的…

こどもは本来、 生き生きとしたエネルギーに満ちています。 自然の中で、 あるいは仲間の中で、 好奇心や探求心の赴くままに自由に駆け回り楽しみます。 大人になっても、 自由で元気なこどもは失われず心の中に残ります。 趣味に熱中するとき、 仕事に情熱を注ぐとき、 大切な人と思い切り心を交し合うとき、 自由で奔放なこどもの自分が活躍します。 大人の部分だけではなく、 こどもの部分だけでもなく、 そのふたつが上手にかみ合い調和するとき、 人は生き生きと元気に、 社会の中で生きることができます。
しかし、 せわしない日々に追われ、 勉強や仕事の重責、 社会のルールやしがらみに捉われれば、 そんな元気なこどもが時に窮屈に閉じ込められ、 見失われることも起こります。 そんなとき、 こどもは学校に行けなくなったり、 友達と遊べなくなったり、 落ち着きがなくなったりと、 様々なかたちで「こころの不調」を訴えます。 大人たちは、 怒りっぽくなり、 人を許せなくなり、 やる気を失い「うつ」の波にのまれます。
大人の中にも、 こどもの中にも、「生き生きとしたエネルギーを失わない自由でたくましいこども」を取り戻そう！というのが、 たこ天の目的です。
「息子との関わり方を変えたい」「仕事でもっと力を発揮できるようになりたい」「魅力的な大人の女性として人前に立ってみたい」「50 歳の節目を迎えて一度自分を見つめなおしたい」「人に遠慮せずに意見を言えるようになりたい」「なにかあるとすぐにパニックになってしまう自分を変えたい」など、 様々な目標を持った方々が参加しています。

たこ天の専門性…

たこ天は、心理療法の原理を、一般の方々がもっと元気にもっと逞しくなれるように応用したプログラムです。 専門的には「多元統合集団精神療法（multi-dimensional-integrated group psychotherapy）」と呼ばれる集団精神療法のアプローチです。 アメリカで発展した集団精神療法の理論・技術を軸に、 PAS 心理教育研究所で独自に発展してきました。 40 年にわたり毎年夏に実施されています。

たこ天の一日

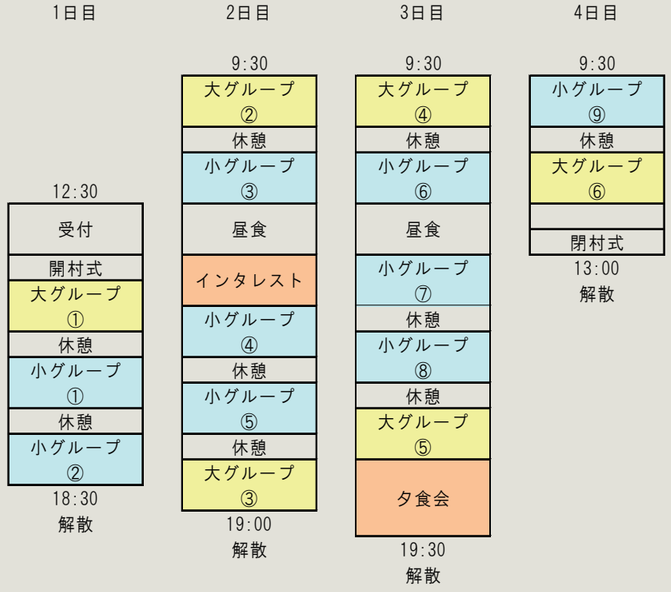
たこ天では、 参加者全員で「たこ天村」というひとつのコミュニティを全員で作り上げていきます。 それぞれが、 それぞれの力を思い切り発揮できる場を自分たちの力で作り上げていくところから、 たこ天が始まります。たこ天村での活動は「小グループ」「大グループ」「インタレストグループ」という 3 つのグループからなります。 その他にも、 みんなで食卓を囲む食事の時間や、 参加者と自由に過ごす「コミュニティ」の時間もあります。
社会や地域、 家族が力を失いつつある中、 たこ天では、「たこ天村」という小さくも大きなコミュニティ（小社会）の中で、 家族よりも少し大きいグループ（小グループ）を組み、 潜在している心の能力を人間関係の中で発揮し、 磨きます。 それが全員で集まるグループ（大グループ）でも通用するかを試し、 さらに磨きをかけ、 さらには、 自分のアイデンティティで自分がリーダーシップをとるグループ（インタレストグループ）もやってみます。 4 日間、 60 人の人の中で、 自分を活かし、 みんなも活かす生き方を見つけ出すことを目指します。

各グループの説明

小グループ：たこ天での活動の中心となるグループです。 心の専門家とともに、 自由に自分を語り、 相手の語りに耳を傾けることを通して、 これまでの様々な自分を再発見し、 これからの自分を模索していきます。 日常から離れ、 普段出会わない人々と語ることで、 普段の自分・馴染んだ自分とは違う、 新しい自分を見つけます。 心の専門家が支える安全な時間と空間の中で、 徹底的に自分と向き合い他人と向き合うことで、 普段は使わない心の筋肉を使い鍛えていきます。

大グループ：小グループよりも大きな集団、 参加者全員が集まるグループです。
大グループセラピストより：大グループは、 たこ天村の全員が一堂に会する時間。 そして文字どおり、 膝と膝をつきあわせて語り合う空間だ。
大勢の前でどんな風に自分らしくエネルギーを使えるか。 活き活きと自由に動けるか。 自分のたくましさを見つけられるか。 みんながチャレンジをする、 たこ天ならではの大グループ。
大グループの部屋に入るところから、 もう大グループは始まっている。 大集団の中で、 いつもは人の陰に隠れてしまう人も、 とにかく目立つことしか考えていない人も、 隣の人に関心なんて持ったことがない人も、 せっかくたこ天村に来るのだから、 たこ天村で一番大きなグループで思いきりやりたいようにやってみよう。 その反響を、自分の中にも他人の中にもグループの中にも感じて、 言葉にしてみよう。 大グループは、 そのチャレンジをどんと受け止める、大きな器になる。　（髭 香代子）

インタレストグループ：「インタレストグループ」の時間は、 自分が関心（interest: インタレスト）を持っていることを、 仲間を集い、 誰かとともに思いっきりやってみる時間です。 ランニングやサッカー、 ヨガやダンス、 俳句の会、 ゲームについて語る会など……興味があればなんでもできます。 自分のリーダーシップや興味・関心、「これが好き！」というエネルギーを、たこ天という小さな社会で思い切り使ってみる時間です。



＊細かい時間割は各年で少しずつ異なります。 最終的なスケジュールは参加者にお配りするしおりでお知らせいたします。