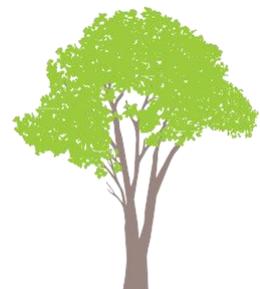
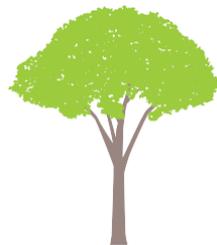




市民スクール

2020 年度



PAS 心理教育研究所

03-6407-8201

東京都目黒区駒場 2-8-9



子育てや子どもの教育に心理学を活かしましょう！

こころの発達セミナー

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	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。幼い頃の発達の取りこぼしは誰にもあるものですし、その後の過程で様々な人たちとの関わりで取り直し、育っていきけるものです。発達障害と診断されている子どもの中にも、育てられる力があります。また、大人を困らせる青年は“問題児”だと遠ざけられてしまうことも多いですが、そのような青年たちの中にある可能性を育てる機会をつくることができます。こころの発達の知識を得て、今から育てていけることを学びましょう。自信をもって私たちが子どもたちに「できる」ことを見つけるためのセミナーです。
日程	4 月：乳幼児のこころの発達① 生後 1 歳まで：愛着のプロセスと母親の存在感
第 3 土曜 11:00-12:30	5 月：乳幼児のこころの発達② 1 歳～2 歳：分離の練習と父親の存在
4/18, 5/16, 6/20, 7/18, 8/15, 9/19, 10/17, 12/19, 2021/1/16, 2/20 全 10 回	6 月：幼児のこころの発達① 2 歳～3 歳：分離の楽しみとイヤイヤ期
料金	7 月：幼児のこころの発達② 4 歳～6 歳：社会化にむけての分離の課題の達成
年間 33,000 円 (税込) 1 回 3,300 円 (税込)	8 月：小学生のこころの発達① 小学校 1 年～2 年：学校社会への適応に立ち向かう力
対象	9 月：小学生のこころ発達② 小学校 3 年～4 年：思春期の前ぶれといじめ
20 歳以上の方 1 歳未満のお子さんは親子同伴でご参加いただけます。1 歳以上のお子さんのお預かりはできませんのでご了承ください。	10 月：思春期のこころの発達③ 小学校 5 年～6 年：嵐の時代を生き抜くこころの力
こんな人におススメです！	12 月：中学生のこころの発達 恋愛と仲間関係（ピア関係）の力
子育て中の親御さんや、学校の先生、子どもに携わる仕事をされている方。	1 月：高校生のこころの発達 自分という国の再統一と不安
心理学を楽しく学んでみたい社会人の方	2 月：成人以降のこころの発達 20 歳から 30 歳：職業能力と親密になる能力 30 歳以降：第二、第三の個性化へ

自尊心を確かなものにし、主張力を高める

自尊心セラピー

Self Esteem Therapy (Socio-Energetic Training)

講師	内容
中村 有希	
日程	
第3土曜 13:00-15:00 4/18, 5/16, 6/20, 7/18, 8/15, 9/19, 10/17, 12/19, 2021/1/16, 2/20 全10回	主張したいが自信がない、色々考えている間に何も言えなくなる、周囲の人の考えに流されやすい、自分から声をかけたいが何をいっていいかわからない、日常的に多くの人を経験することだと思います。まずは自分の自尊心を確かなものにしていきましょう。まず、①自分で自分を見るための知識を得ます。心の仕組みを知ることは自分だけでなく大事な人を理解するためにも役立ちます。②なんでも言葉にして相手に伝えてみる練習をします。自分から発信する心地よさを実感します。③繰り返しの練習によって、自分の存在感が変化していくのを感じましょう。1年で自尊心を確かなものにするプログラムです。
料金	
年間 44,000円(税込) 1回 5,500円(税込)	
定員	講義+演習形式で実施。
12名 先着順。定員になり次第締め切り。	第1回(4/18): 自分の内と外 第2回(5/16): 相手がいるということ 第3回(6/20): 体験と経験 第4回(7/18): 怒りの意味 第5回(8/15): 要求と批判と主張 第6回(9/19): 表現と防衛 第7回(10/17): 欲求-願望-意志 第8回(12/19): パーソナリティスタイル 第9回(1/16): 怒りと愛情 第10回(2/20): 覇気
対象	
20歳以上の方	
こんな人におすすめです!	

自分に自信をつけたい、主張力を磨きたい学生、社会人の方

PAS 基礎理論 第1期

講師	内容
中村 有希 花井 俊紀	心理療法とは、受ける本人自身が変化することを目指す営みです。自分が変化することが、様々な症状の改善、人間関係や社会適応の改善に繋がります。人が変化することは簡単なことではありませんが、原理を理解することが変化を可能にします。変化の鍵は心理学・物理学・量子論・発達にあります。
日程	本講座は、PAS の基本テキストである小谷英文著「精神分析的システムズ心理療法一人は変わるー」の第2章・第3章・第4章・第5章を講読し、精神分析的システムズ心理療法の変化に関わる基本理論および精神分析的発達理論を2年で学ぶ科目です。1年目の第1期では、第2章・第3章、および第5章の前半を取り扱います。受講生は、毎回、事前にテキストを熟読の上で参加してください。講座では、テキストを読み上げ、読み流すのではなく一文一文一項目一項目止まりながら、理論の理解をおさえていきます。
第1土曜 13:00-15:00 4/4, 5/2, 6/6, 7/4, 9/5, 10/3, 11/7, 12/5, 2021/2/6, 3/6 全10回	
料金	
年間 55,000円(税込) *単発受講は受け付けておりません。	4/4(中村) 臨床発達理論の概観・生まれて数カ月まで (p.73-95) 5/2(花井) 人の変化と不変・ストレス症候/発達図式 (p.13-22) 6/6(花井) メタ心理学視座・システムズ理論視座 (p.23-30) 7/4(中村) 乳幼児期の発達① 4ヶ月から1歳まで(共生期・練習期) (p.95-126) 9/5(中村) 乳幼児期の発達② 1歳半から(再接近期・対象恒常性) (p.126-142) 10/3(中村) 乳幼児期の発達③ 3歳から就学前(男根期・エディプス期) (p.142-153) 11/7(花井) 人格システム機能の可視化 (p.30-33) 12/5(中村) 潜伏期・前思春期の発達 (p.153-162) 2021/2/6(花井) 変化の基軸となる自我機能 (p.33-37) 3/6(花井) 自我と自己・性格 (p.37-45)
対象	
20歳以上の方で臨床心理学を学んだことのある方。	
こんな人におススメです！	
臨床心理学の勉強をし直したい方、 精神分析的システムズ心理療法を学んで みたい方。 当研究所の基礎講座・専門講座を学ぶ方 で、各科目で使われる理論・用語について基 本的な理解をおさえておきたい方に有益です	

不安が怖くなくなる

不安グループ

講師

内容

髭 香代子

日常の中で、わたしたちはさまざまな場面、状況において不安を感じます。いちど不安になってしまうとそれにとられてしまったり、何もうまいかないというイメージしかもてないことはありませんか？

日程

この不安グループは、自分の不安はどこから起きるのか、なぜ起きるのか、自分にとってどういう意味があるのかを理解し、怖がらずに対処できるようになるためのグループです。

第2月曜

19:00-21:00

4/13, 5/11, 6/8, 7/13, 9/14, 10/12, 11/11,
12/14, 2021/2/8, 3/8
全10回

不安と仲良くなるためのチェックリストも使いながら、不安とその対処をメインテーマにした集団精神療法を行います。

料金

1回 3,300円(税込)

*毎月継続しての参加も、1回のみ参加もできます

こんな人におススメです！

さまざまな不安に対処できるようになりたい人

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

日程

第1月曜

19:00-20:45

4/6, 6/1, 7/6, 8/3, 9/7, 10/5, 11/2, 12/7,

2021/2/1, 3/1

全10回

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。

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。

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。

料金

年間 49,500円 (税込)

1回 5,500円 (税込)

*年度の途中からでもご参加いただけます。

こんな人におすすめです！

対象

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)

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

集団の中にある自分の個性をつかむ

自分シェイプアップグループ

講師	内容
髭 香代子	
日程	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、困った感じや悔しい思いを解決し、集団の中で自分らしさや魅力を発揮できるようになることを目指します。
第4月曜 19:00-21:00 4/27, 5/25, 6/22, 7/27, 9/28, 10/26, 11/30, 2021/1/25, 2/22, 3/22 (11月は第5週) 全10回	前半：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具体的な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、自分らしいと思える対応ができるように、やりとりの幅を広げていきます。
料金	後半：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、新しい自分をためてみるチャンスでもあります。
1回 3,300円（税込） *毎月継続しての参加も、1回だけの参加もできます	
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
人前で魅力を発揮できるようになりたい人

集団の中で自己主張ができるようになる

アダルト・親のグループ

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：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具体的な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3月曜 19:00-21:00 4/20, 5/18, 6/15, 7/20, 8/17, 10/19, 11/16, 2021/1/18, 2/15, 3/15 全10回	後半：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、新しい自分をためてみるチャンスでもあります。
料金	こんな人におススメです！
1回 3,300円（税込） * 毎月継続しての参加も、1回のみ参加もできます	集団の中でのやりとりが苦手な人 人前で自己主張できるようになりたい人
対象	
親・働きざかりの大人	

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
山添 匠

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。

日程

第3土曜

13:00-15:00

4/18, 5/16, 6/20, 7/18, 8/15, 9/19, 10/17,
12/19, 2021/1/16, 2/20

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。

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	内容
南 貞雅 吉田 愛	
日程	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。
隔週 木曜 第1・3週／第2・4週 16:30-17:30	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信を育みます。
料金	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。
月 6,600 円 (税込) 月2回 月謝制	
対象	
小学生	
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	

お申込み方法

申込書に必要事項をご記入のうえ、PAS 心理教育研究所に、1) Eメール、2) FAX、3) 郵送、4) 受付で手渡し、のいずれかの方法でご提出ください。1 週間以内に研究所より申込受付のご連絡をさせていただきます。

申込書は、研究所ホームページからダウンロードできます。

お問合せ先

PAS 心理教育研究所

〒153-0041 東京都目黒区駒場 2-8-9

電話・FAX : 03-6407-8201

メールアドレス : pas@pas-ins.com

研究所ホームページ : <https://www.pas-ins.com>

アクセス

京王井の頭線 駒場東大前駅 徒歩 5 分

