■ 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）
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
花井俊紀	非常勤セラピスト（吉祥寺心理教育研究所代表）
吉田愛	常勤セラピスト
橋本麻耶	非常勤セラピスト
山下由紀子	兼任セラピスト（武蔵野大学心理臨床センター相談員）
小川千代子	兼任セラピスト（横浜市スクールカウンセラー）
山添匠	兼任セラピスト（東海大学伊勢原校舎学生相談室）
清水宏美	兼任セラピスト（成蹊大学学生サポートセンター）
太田佐歩	兼任セラピスト（清瀬市教育委員会心理相談員）
永野淳子	非常勤事務

■ 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。 ※注意事項のご確認をお願いいたします。

締め切り：2022 年 7 月 14 日(木)

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。 (注 4) 感染症対策を十分に行ったうえで開催いたします。 消毒・検温等のご協力をお願いいたします。 (注 5) 新型コロナウィルスの感染状況によっては開催中止とする場合がございます。 (注 6) 大学セミナーハウスでの宿泊は、 2 日目・3 日目となります。 1 日目の宿泊場所については各自で確保をお願いいたします。 (注 7) 大学セミナーハウスでの宿泊は、 原則相部屋 (同性) となります。 新型コロナ感染に関する事情により相部屋が困難な場合は、 ご自身で宿泊の手配をしていただくことになります。（別途自己負担）

自分を鍛える夏　～村長からのメッセージ～

人中で思いっきり叫んでみませんか。 人前で思いっきり自分の言いたいことを語ってみませんか。 人中で、 自分の創造性を自分のため仲間のために発揮してみませんか。

私はもう遅いと思っている人。 80 の齢を過ぎて「青春真っただ中、 大器晩成型で頑張ります」と胸を張っている人もいます。 遅すぎることはありません。 恋もできます。 結婚もできます。 起業もできれば、 学びなおしも、 何度目かの青春も。 それはこども心に誰もが持っていた「純粋な夢と冒険心」そして難しいと思う前に「やってみようという行動力」を蘇らせるだけで可能になります。

たこ天村は、 そんな「**た**くましい**こ**ども心が**天**に届く村」です。 歴史ある村ですが、 コロナ禍で 2 年間休村していました。 まだまだ機器が続く中、 純粋な夢と冒険心を形にして開村します。

耐えることの多いパンデミックは世界を変えつつあります。 負の変化ではなく、 これを正の変化に、 一歩二歩踏み出しましょう。 子供心の純粋さと冒険心で、 今の自分を新しい世界の意味ある一員として飛び立たせましょう。

たこ天村　村長　小谷英文

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。

PAS 心理教育研究所 短期集中プログラム

たこ天 2022

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

2022 年　8 月 20 日(土)～23 日(火)

（原則全日参加）8 月 20 日（土） 受付 :11 時～ プログラム開始：12 時 解散：20 時 (各自宿泊)
8 月 21 日（日） 集合：9 時～ 21 日 (日) よりセミナーハウスにて宿泊
8 月 23 日（火） 終了 :12 時
※1~2 日目は通い形式、 会場での宿泊は 2 日目の夜からとなります。（裏面注 6 参照）

■ 場所

大学セミナーハウス
〒192-0372 東京都八王子市下柚木 1987-1
TEL　042-676-8511　ホームページ https://iush.jp/

■ アクセス

JR 八王子駅・京王線北野駅・京王南大沢駅より路線バス利用　「野猿峠」バス停下車

・JR 八王子駅南口「1 番乗り場」より（所要時間約 20 分）
・南大沢駅バス停「4 番乗り場」より（所要時間約 20 分）
・京王線北野駅北口「3 番乗り場」より（所要時間約 10 分）
＊各駅からのバス路線名はホームページよりご確認ください。

■ 参加費

大人（一般）￥60,000　　大学生・専門学校生・大学院生　￥50,000
大人（臨床家グループ）¥65,000　　※ビジタープログラムの参加費は別紙参照

※ 参加費には 2 泊分の宿泊費と食費が含まれます。
※ 参加費はすべて税込です。
※ 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。

「臨床家のための自己分析グループ」

フロイトが直面し発見したように、 精神分析をはじめとして、 なぜ詰まるかというとクライアントへの対応に自分自身のメンタルプロセスが詰まるからである。 抵抗、 転移、 メンタライジング、 そして共感も自分自身のメンタルプロセスが捉えられないところでは対応できない。 今日の増え続ける慢性うつ、 引きこもり、 適応障害に対する心理・精神臨床の対応不全の源は、 メンタルプロのメンタルプロセスの捉えの弱さにある。
自己分析のグループは、 自分自身のメンタルプロセスに向き合い、 自分自身に対する適応不全を解消することを目的とするものである。 （小谷 英文）

対象：メンタルプロ；心理療法、 カウンセリング、 精神医療の実践家　　募集：5 名

「オリジナル青年グループ」

集団／グループというだけで、 空気を読むのが苦手、 入れるか不安、 みんなに合わせなきゃ、 という声をよく聞く。 目立つこと、 叩かれることを怖れ、 人の中に隠れることばかり考えてしまう人が多いようだ。 同調圧力の強い、 とかく生きにくい世の中だ…として窮屈に息を潜めてばかりいると、 いったい自分は何者なのか、 わからなくなってしまうだろう。 ほんとうの自分はこんなじゃない、とひとりでつぶやいているのもいいけれど、たまには人の中で遠慮なく、自分らしさを発揮してみないか。 こんな世の中だからこそ、 自分の身体と心を動かして、自分にしかない個性を見つけよう。 みんな違うからこそ、 おもしろい。 （髭 香代子）

対象：18 歳から 35 歳くらいまで　　定員：7 名

「アラサー、アラフォーのための夫婦準備グループ」

母親・父親になる前に、 夫・妻になる準備をしませんか？今よりもっと親しくなりたい新婚さんも大歓迎です。 コロナ禍でテレワークになり一緒にいる時間が長くなった！
カップルは、 喜びと同時に一人になれない葛藤を強くしています。 一方で離れて過ごすことを余儀なくされたカップルは、 共に過ごす時間がいかに大事なのかを実感しています。 一人で大丈夫と過ごしてきた人たちの中には、 ペットや恋人を求めるようになった人が多くいます。 このコロナ禍で多くの人が自分の生き方を問い直しています。 一人でいられる力はあるか、 自分で自分を誇れるか、 相手を想うことができるか、 自分の思いを率直に伝えられているか等々、自分自身をさらに成長させるための時間を持ちましょう。 人と共に生きる、過ごすことが自分にとってだけではなく、 相手にとっても互いに成長の糧となる、 そんな喜びが実感できる 4 日間のグループです。 （中村 有希）
対象：20 代後半から 40 代までの男女　　定員：7 名内外

「多世代男女グループ」

〝いつまでもぐずぶっていないで、 今こそ輝くときである！〟
ある日の運勢として書かれていたものである。
私たちの心の中には、 これまで生きてきた歩みの中で、 子どもの自分、 青年の自分、そして大人の自分がいて、その時々で体験したことを自分の経験として持っている。その様々な経験を、 今この時の体験において、 活用しながら、 想い出しながら、 今を生きている。しかし、 普通、 そのことには気づいてもいない。
多世代男女と多様性に富んだグループの中で、 心の広さ、 深さを体験し、 気づいていない自分に気づき、今ここでの体験の中で、自由に思いつくままに自分を語らい、表現し、今の自分を磨き直して、 自分の輝きを確かなものにしていこう。 （能 幸夫）
対象：18 歳以上の男女　　定員：7 名

「リ・スタートグループ」

「本当は主役になりたい！俺だって大谷のように活躍したい！燃えるような恋だってしたい！」
今、 ドキッとしたあなた、 リ・スタートグループに参加しよう。 まずは自分を語り、 自分と人生の全体をボーっと見ることから始めてみよう。 あれが欲しい、 これをしたい、 と色々湧いてくるだろう。これがいつも自分の人生の起点だ。そこから自分の人生の再設計を始めよう。どうできないかはもうやめよう。 何ができるか、 使える能力・資源を探そう。 もっと意欲的に手に入れたい人生になるだろう。
自分という人間の、指揮官の位置にしっかり立ち、人生を主役として生きるためのリ･スタート（再起動）を図るグループです。 （花井 俊紀）
対象：18 歳以上の男女　　定員：6 名

「ストーリー・メイキング・グループ」

コロナによる Social distance は知らない間に私たちの心の世界にも制限を加えています。 この期間に自分のあり方や人との関わり方を再考した方も多いのではないでしょうか。
私たちの中には様々な自分がいます。 好きな自分、 人にどころか自分でも見たくない自分…。 たこ天では、 なじんでいる自分だけでなく、 ちょっと知っているけどまだ仲良くない自分も使ってみましょう。 どんな自分も大事な自分として存分に味わうグループです。
色々な自分を見つけたい、 人の中にいながら自分らしく世界と関わりたい、 自分を思いっきり表現してみたい方、 ご参加をお待ちしています。 フィクションの物語作成を通して自分と向き合うグループなので、 自分のことをそのまま話すのが苦手な方にもおすすめです。
（吉田 愛）
対象：18 歳以上の男女　　定員：5 名

たこ天ビジタープログラム

「たこ天に参加したい！、、、 けど、 全日はスケジュールを空けられない、 4 日間子どもを置いて家を空けられない」そんな方にもたこ天に参加いただけるよう、 ビジタープログラムを開催します。
8 月 20 日（土）21 日（日）の午後、 たこ天の「インタレストグループ」の時間に、 PAS 心理教育研究所のスタッフがそれぞれの関心（インタレスト）に基づいて開催するプログラムに参加できます。 人が集まるからこそできる、 心を動かすプログラムを用意しています。
日常で体験したことがある活動でも〝心〟を意識して飛び込んでみると全く違った体験になります。 自分の関心のままに動いてみたい、 日々慌ただしくしていて自分の心を置き去りにしているかも。。 そんな方はぜひ、当研究所ならではの、〝心〟を感じるプログラムにおこしください。

予定プログラム）
リーダーシップトレーニング・床いっぱいに絵を描こう・大人と子どものアクティビティグループ・父親グループ・ハワイのレイを作ろう！・Socio-Energetic Training（SET）…他

気になるプログラムがある方はもちろん、 人と一緒に何かをしたい、たこ天に関心がある、 久々にたこ天の空気を味わいたい、 4 日間の参加は難しいけどもたこ天に行きたい！という皆様、どうぞお気軽にご参加ください。

ビジタープログラム概要　＊プログラム内容やお申込方法の詳細は別紙チラシをご参照ください。
日程：8/20（土）・8/21（日） 13 時～ 17 時頃（前半：13 時～ 15 時頃　後半：15 時～ 17 時頃） ※時間は各プログラムによって異なります。
料金：各プログラムによる（¥3,000 ～ ¥8,000）　専門家向けワークショップ…¥15,000（原則 2 日間参加）
申込締切：8 月 8 日（月）

たこ天の一日

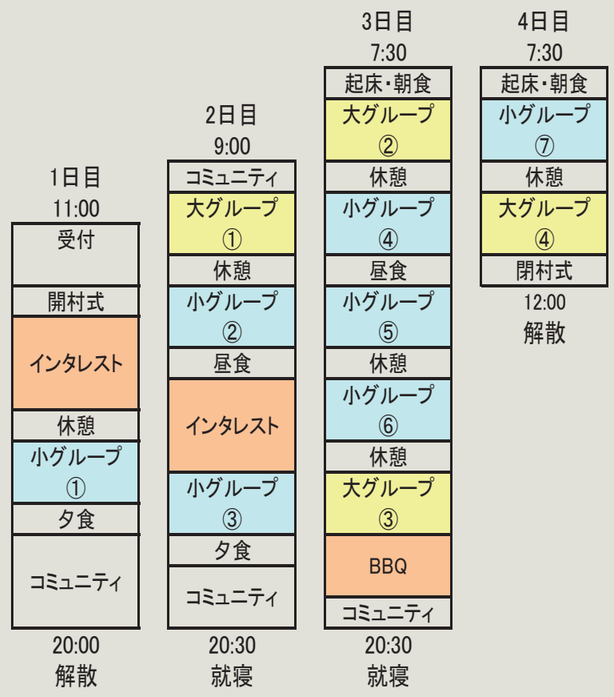
たこ天では、 参加者全員で「たこ天村」というひとつのコミュニティを全員で作り上げていきます。 それぞれが、 それぞれの力を思い切り発揮できる場を自分たちの力で作り上げていくところから、 たこ天が始まります。たこ天村での活動は「小グループ」「大グループ」「インタレストグループ」という 3 つのグループからなります。 その他にも、 みんなで食卓を囲む食事の時間や、 参加者と自由に過ごす「コミュニティ」の時間もあります。
社会や地域、 家族が力を失いつつある中、 たこ天では、「たこ天村」という小さくも大きなコミュニティ（小社会）の中で、 家族よりも少し大きいグループ（小グループ）を組み、潜在している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。

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。