

たこ天 2022 ビジタープログラム

今年は、気軽にたこ天の雰囲気体験できる『たこ天ビジタープログラム』を設けました。

たこ天の1日目と2日目にある「インタレストグループ」は、参加者それぞれの“インタレスト”（関心）を、仲間を募って誰かと思切りやってみる時間です。今回のビジタープログラムでは、この「インタレストグループ」内のさまざまなプログラムにご参加いただけます。

今回は PAS 心理教育研究所のスタッフのインタレストをもとにいくつかのプログラムを用意しました。また、この機会にしっかり学びたい専門家向けのプログラムや、ゲストによる特別ワークショップもあります。

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、家族と一緒に参加してみたい、この機会にしっかり学びたい、日々慌ただしく過ごしているけど自分の心と付き合ってみて…。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越しください。ご自身の関心が動くものや気になったものに参加して、ご自分のたくましい子どもの心を感じてみるのはいかがでしょうか。

日時：8/20（土）・8/21（日）13:00～17:00※時間はプログラムによる

会場：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「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）

○申込方法：※事前申込制 当日のご参加は受け付けておりません。

申込書に必要事項を記入のうえ、窓口手渡し・郵送・FAX・メールにて研究所までお送りください。

参加希望のプログラムが複数ある場合は、すべてのプログラム名にチェックをつけてください。また、お子様やご家族など同伴者についても必ずご記入ください。お申し込みの後、研究所より受理のご案内をお送りいたします。

○申込締切：8/5（金）当日消印有効

【申込・問合わせ先】PAS^{パス}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：pas@pas-ins.com

ホームページ：<https://www.pas-ins.com/>

専門家向けプログラム

適応障害グループセラピー技法 基礎コース I

日時：8/20(土)～21(日) 13時～17時

参加費：専門家 15,000円 学生 12,000円

定員：20名

適応障害は、急性適応障害、持続性適応障害の識別を明瞭にし、急性適応障害を、長引かせることなく適応生活の向上へと展開させなければならない。適応障害の遷延化が、複雑性のトラウマを形成し問題を難しくする可能性を大きくする。明確な適応障害に対応する心理療法プログラムは、我が国では十分に普及していない。障害(disorder)と言えるものなのか反応状態(reaction)なのか、診断とアセスメントの識別性を明瞭にし、的確な臨床的初動対応がなされなければならない。そうすることによって、持続性適応障害の本態もより明瞭になるであろう。ストレス耐性の弱さのために生じる急性適応反応を遷延させると、リアリティからの撤退をうつ症状とともに慢性化させる危険が多々ある。自殺企図や重篤な社会恐怖、引きこもりの予防のためにも、的確な適応障害のカウンセリングやセラピープログラムの普及は急務である。

当トレーニング基礎コースは、適応障害の初動臨床3ヶ月から徹底操作臨床6ヶ月を展開し、適応障害を機に自分の人生の立て直しを図る「適応セラピー(adjustment therapy)」をできるようにしていく第一段階の研修・トレーニングを行うものである。この基礎コース1を皮切りに、実際に自分一人で実践ができるようになるまでのトレーニングを続けて受けることができる修了証を授与する。(小谷 英文)



『専門家が必要であるかのような時代になった今！
専門家は辛いよと、寅さんの思いを持ってタフな仕事をしている人！来ないかい！寅さんこそは、不適応障害を見事に立ち直らす専門家でしたな！！
タフな仕事を楽しい仕事にしないかい！』

特別ワークショップ：体と話そう①(アウトプット編)

日時：8/21(日) 13時～14時半

参加費：4,500円 ※1と2 両方参加で8,000円

恐怖で足が震える。緊張で手に汗握る。嬉しくて頬が緩む。etc…私たちは自分の感情を体の反応で感じ取っています。体は心の代弁者で、とてもお喋りです。体への観察力を高める事が、心の声を聞く事に繋がり、体をコントロールする事が、心の表現力を高めます。アウトプット編では体を動かして、色んな方法でのボディコントロールを探ります。その時々心の变化を味わい、運動センスのブレイクスルーを目指します。(鈴木靖世・MIO)

特別ワークショップ：体と話そう②(インプット編)

日時：8/21(日) 15時～16時半

参加費：4,500円 ※1と2 両方参加で8,000円

『調身調息調心』という言葉を知っていますか？古くから伝わる心身の健康療法であるヨガでは、心について長く研究されてきました。心を整える手段として、体と呼吸を整える現在の様な運動としてのヨガが発展していきました。インプット編では、ヨガの本質を探る為、タオルを使って体のコリをほぐし、五感を使ったワークを行いながら体や呼吸の調整力を高めていきます。最後はヨガのポーズや呼吸法を実践していきます。お持ちの方はフェイスタオルをご用意ください。(鈴木靖世・MIO)

講師紹介



鈴木靖世

イギリス留学中にヨガに出会い魅了され、2006年にヨガ指導者となる。日本最大級のヨガスタジオにてトップインストラクターを務め、長きに渡り、育成・プログラム開発に携わる。整体師でもあり、整体術を活かした体の変わる実践的な指導法に定評がある。現役トップアスリートのパーソナルトレーナーとしても活躍中。2019年 オンラインヨガスタジオ MAY Method を立ち上げ、代表を務める。



MIO

10代の頃から都内のクラブでダンサーとして活動。その後、フィットネスジムの店舗責任者や暗闇エクササイズインストラクターとして活動の幅を広げていく中で、体と心のコンディションを整えられる整体とヨガの学びを深める。独立後、2020年 フィットネス技能検定習得。同年6月、オンラインヨガスタジオ MAY Method を立ち上げ、パフォーマーとして活動中。活動の幅を広げる為 YouTube を始め SNS での発信も勢力的に行う。

リーダーシップ・トレーニング

日時:8/20(土) 13時~16時半
参加費:6,000円 定員:10名

あなたは、家庭で、チームで、職場で、組織で、社会で、どのようなリーダーシップを発揮しているだろうか？リーダーシップは導く力であり、働きかける力であるが、トッパー一人だけのものではない。解決のリーダーもいれば、邪魔するリーダーもいる。沈黙、リスクテイク、安全、怒り、発案、実行、カオス、破壊と再生、他にも様々なリーダーが存在する。

このプログラムは、取りたいリーダーシップを取れるようにトレーニングするプログラムである。プログラムでは、各セッションの前半、その場でトレーナーから出されたタスク活動にグループで取り組む。セッション後半は、前半を素材にリーダーシップを検討する。どんなリーダーがいたか、見つける事から始めよう。

(花井 俊紀)

『Take the initiative !』



床いっぱい絵を描こう

日時:8/20(土) 13時~15時半
参加費:1人1,500円(家族割あり) 定員:10名

床を全部使って、絵を描きませんか？大きな紙を、みんなで床に敷くことから始めます。ここでのルールは、とにかく大きく描くこと。描きたいものを、何でも描いてみてください。あなたのパワーを、クリエイティビティを、発揮するチャンスです。広いスペースを思いっきり使しましょう。元気な自分を感じましょう。絵をよく描く人も、普段はあまり描かない人も大歓迎。スペースを全部使えるか、挑戦です。子どもから大人まで、誰でも参加できます。汚れてもいい服で、来てください。単独での参加は3歳以上、上限なし。3歳未満は保護者同伴で参加可。

(太田 佐歩)

『みんなでゆかに かみをしいて、おおきくえを かこう！おおきくかいたら もっとたのしいよ！』



将棋部

日時:8/20(土)・21(日) 13時~16時半
参加費:1日 1,500円 定員:10名

現役最年少棋士としての誕生直後から次々と記録を塗り替えては天才の名をほしいままにする藤井聡太五冠。将棋の神様をお願いするなら？と問われれば「一局お手合わせ願いたい」と、目前の勝ち負けよりも将棋の神髄に一歩でも近づき、最善を見出したいという飽くなき探究心を見せ続ける。彼がどんな世界を体験しているのか、81マスの盤上で何が繰り広げられるのか、その一端でも垣間見たいと思いませんか？観る将もまったくの初心者も、一緒に勉強して対局してみましよう！経験者の方、自慢の戦法と盤駒をお持ちのうえ参戦されたし。

(髭 香代子)

『年齢・経験不問。未経験者・指導できる方歓迎。わたしも観る将・読む将から指す将への転換を図ろうとしています。ぜひいっしょに盤上の対話(できるかな?)を楽しみましょう！』



大人と子どものアクティビティグループ

日時:8/21(日) 13時~16時半
参加費:1人2,000円(家族割あり) 定員:大人子供各8名程度

大人たち！子どもを全力で愛していますか？逃げずに受け止めていますか？子どもたち！大人に全力で文句を、思いをぶつけてるかい？大人と子どもで遠慮なんてしている場合じゃない、相手も自分も見くびるな！親として、親子で、もっとできることがあるはず！お父さん、お母さん、お友達にもっと言いたいことがある！皆が集まったらどんなことができるだろうか、大人をすもうでたおせるか？知恵でだませるか？対戦して協力してお互いをみとめあつて山をも、地球をも動かそう！親子での参加、親のみ、親になりたい人も歓迎します。

※親子(3歳~小学生)、大人のみ、子どものみ(年中から)の参加可 (橋本 麻耶・太田 佐歩・花井 俊紀)

『Ready, set, go !』



親父の男気グループ

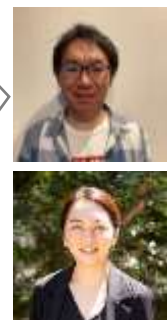
日時:8/20(土) 13時~16時
参加費:6,000円(飲み物代込) 定員:12名

父親よ、八王子の野猿峠に集まれ。遊び、語り、親父の底力を感じる180分。親父同士でしかわからないことがある、親父だから語れることがある！最近、叫んでない親父は八王子の森で大いに叫ぼう。誰にも文句は言わせねえ！親父の雄叫びは、子供や妻を元気にする！夏のひととき、全力投球でしみ出るオヤジ臭さを満喫しよう。

活動内容:親父の雄叫び(叫べ！怒れ！)、親父の戦い(相撲、騎馬の戦い)、親父の悲しみ(語り合い、最後は一杯飲んで終わります)。 ※汗をかいてもよい服装でご参加ください。

(中村 有希・嶋田 一樹)

『地震、雷、火事、親父！！』天変地異に勝るほどの親父パワーを再確認し、発揮すべく、我こそはの号令の元、競い合い、笑い合い、語り合い、大いに楽しみましよう！！』



ハワイのレイを作ろう！

日時:8/20(土) 13時~15時
参加費:2,000円(材料費込) 定員:8名

ハワイのレイを編むという作業を通して、自分を広げ、感じることを言葉にしていきましょう！風を感じるワークショップ。ハワイのレイは、welcome のしるし。あなたの存在を、身体ごと心ごと、魂ごと歓迎します。相手の存在も歓迎したい人、自分の中に招き入れたい人、思いを言葉にしたい人も募集中です。大地のエネルギーとつながり、しっかり立ちたい男性の方も大募集中です。プレスレット、クラウン、オープンレイなども作れます。あなたの色・華で、自分を、相手を、今あなたのいる場を、彩りましょう。

(清水 宏美)

『自然を感じよう
自分を感じよう
Unite yourself』



SET(主張訓練)ー自由に主張してみよう！

日時:8/20(土)・21(日) 各13時~15時
参加費:3,000円 定員:6名(1日だけの参加も可)

最近熱くなってますか？仕事や勉強や家のことをするときには？誰かと言いつつのはいつのこと？恋にときめいていますか？リモートや SNS ばかりじゃ物足りない。いつもの“いい人”を離れて粹なセリフや、無責任な文句を読み合いながら自分のエネルギーを取り戻そう！

SET(主張訓練)は主張することの安全感を体験しながら、表現する喜びに変えるプログラムです。セリフを読んで役割を演じながら、本気で怒り主張する気持ちよさを体験します。

腹の底から声を出して自分の奥底にある熱を感じましょう！日頃閉じ込めている自分を解放して、自由にやりたいように表現してみましよう！

(小川 千代子)

『大人になったばかりの皆さんから、ベテランの皆さんまで、お待ちしております！』



いまこそ、気持ちを伝えよう！

日時:8/21(日) 15時~16時半
参加費:1,500円 定員:6名

毎日忙しい中で、夫婦や家族、大切な人との間でも、情報連絡共有が主たる会話になって、大人になるほど、私達はついつい自分の気持ちを相手に伝えることを遠慮したり、有耶無耶にしがちです。愛情を伝えあつたのはいつのこと？と、思い出せなかつたり。対話力を磨くにも、まずは自分の気持ちを感じる場所から始まります。自分の喜怒哀楽、さまざまな気持ちに触れてみて、自分の気持ちをしっかり伝えてみるワークを行います。酸いも甘いも経験してきた大人の女性達で、自分の感情表現を楽しみましょう！

(山下 由紀子)

『みんなで、心を柔らかく
ホットにしましょう！』

