



# 市民スクール

2023 年度



PAS 心理教育研究所

03-6407-8201

東京都目黒区駒場 2-8-9



# 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	遊ぶ力、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、両親を愛する力、友人を持つ力、悩む力、恋する力、一人でいられる力、すべて「こころ」の力です。身体の発達、認知の発達、情緒の発達、様々な側面の発達が一人の人の中で折り重なって展開する中、一体「こころ」とは何なのでしょう。そして「こころ」はどのように形作られていくのでしょうか。発達障害と診断されている子どもの中にも、育てることができる「こころ」の力があります。大人を困らせ“問題児”だと遠ざけられている青年たちと、大人の間での格闘の中にこそ「こころ」を育てる機会があります。「こころ」の発達の知識を得て、こころは育てることができ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	
第3土曜 11:00~12:30 2023/5/20, 6/17, 7/15, 9/16, 10/21, 11/18, 12/16, 2024/1/20, 2/17, 3/16 全10回	
料金	5月：乳幼児のこころの発達① 生後1歳まで：愛着の過程と母親の存在感 6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 7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 9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 10月：小学生のこころの発達 小学校低学年：社会と適応 11月：思春期のこころの発達 小学校高学年：嵐の時代を生き抜く力 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 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 2月：成人以降のこころの発達 20歳から：職業能力、親密性と第2の個性化 3月：中年期・老年期のこころの発達 50歳から：中年の危機と老いへの課題
対象	
20歳以上の方 (研究所にて対面での受講も可： 定員15名)	
こんな人におススメです！ 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。 臨床心理学、発達心理学を身近に楽しく学んでみたい方。	

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：スクーリング

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	
日程	
土曜 10:00～15:00 2023/8/5, 12/2, 2024/3/2 全3回	座学だけでは物足りない！実際に子どもたちとの関わりを実践的に学び、自分にできることを習得するためのプログラムです。一般の方から専門家の方まで、子どもたちの成長や発達、さらには創造性を育てたいと思う方ならどなたでも参加できます。市民プログラム「こころの発達セミナー」を受講の方は、セミナーのスクーリングに位置付けられます。学んできたことを実際のやり取り、関わりの中で身につけていきましょう。
料金	
3回パック料金 19,200円（税込） （2割引） 各回 7,700円（税込） ※各回申込可	
対象	第1回（8/5）：乳幼児の子育て：子どもたちの思いを感じ取り伝える 第2回（12/2）：小学生への教育と指導：意志力を養う 第3回（3/2）：中高生の発達支援：自分に向かいあう力を支える
20歳以上で、子育て、教育、カウンセリングに関心のある専門家から一般の方々。 ※2023年度に「こころの発達セミナー」を受講されたことがある方は料金割引。	

こんな人におススメです！

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。  
心理学を楽しく学んでみたい社会人の方。

## 【オンライン講座】

# 心の相談\*オンライン開催

講師	内容
小谷 英文	さまざまな病気の素になり、かつ、高い成果を生み出す素にもなる「不安」と「不適応（適応障害）」についての心の働きを理解し、どのような相手でも心の相談の口火を開き、相談に乗ることができるようになる、相談を受けながら詰まった場面を展開のチャンスにする力をつけることを目指します。
日程	どのような精神的不調にも何らかの形の「適応障害」が現れます。その予兆に誰よりも早く気がつくのが本人であり見過ごすのも本人です。その予兆が「不安」です。その不安は、話者相手にも周囲の人にも移り（感染し）対応不能が容易に起こり、適応障害に、うつに、さらにさまざまな病気やトラブルを引き起こします。
第2月曜 18:45～20:30 2023/5/8, 5/29, 6/12, 7/10, 9/11, 11/13, 12/11, 2024/1/29, 3/11, 4/8	本講座では、カウンセリングやその他の相談活動、親子や大事な人間関係における対話展開に疑問を感じ、詰まっ てしまい困った場面に、相互の「適応」の問題とその背後に「不安」が存在することを理解し、そこで具体的にどうできるかを学んでいきます。
料金	備考
年間パス 39,600 円（税込） 5回パック 22,000 円（税込） 体験参加(1回) 4,400 円（税込） ※5回パックは連続受講が可能な日程での受付となります。	参加を迷われている方、参加のための事前準備をな さりたい方向けに無料でのガイダンスを随時開催していま す。お気軽にお問い合わせください。
対象	
カウンセラー、コンサルタント、精神看護師、教師、 子育て中のお父さん・お母さんなど。 資格の有無は問いません。	

自分への信頼が増し、生きている実感が持てる

# 自尊心セラピー Self Esteem Therapy

講師	内容
中村 有希	
日程	1年で自尊心を確かなものにするプログラムです。自尊心を根づかせていく始まりは、自分を知ることにあります。そのために、
第3土曜 13:00~15:00 全10回 2023/5/20, 6/17, 7/15, 9/16, 10/21, 11/18, 12/16, 2024/1/20, 2/17, 3/16	(1) 心の仕組み（エネルギーとその運用のシステム）を学びます。 (2) 心の仕組みが自分の中でどのように働いているのかを、実際に体験します。 (3) 各月のテーマに沿って、他の人とは異なる自分特有の心の運用の特徴を知り、効率的に運用されていなければ、自分で動かしていけるよう繰り返し練習し、確かな自信にしていきます。
料金	Socio-Energetic Training という手法を用いた対面式の体験型セミナーです。
年間 55,000 円（税込） 1回 5,500 円（税込） （※年間受講者で定員となった場合、単発受講ができない場合がありますのでご了承ください）	
対象	
20歳以上の方 定員：9名	第1回(5月)：自分の内と外 第2回(6月)：相手がいるということ 第3回(7月)：体験と経験 第4回(9月)：怒りの意味 第5回(10月)：要求と批判と主張 第6回(11月)：表現と防衛 第7回(12月)：欲求－願望－意志 第8回(1月)：パーソナリティスタイル 第9回(2月)：怒りと愛情 第10回(3月)：覇気
こんな人におススメです！	
自分のメンタルのコントロールが上手になりたい方、 ストレスが身体に出やすい方、言いたいことを気持ちよく表現したい方（異性に告白したい・就活面接での度胸をつけたい・夫婦仲をもっと良くしたい、仕事場でうまくやりたい、思いっきり怒ってみたい、等々）	

元気がない人は元気に！ 元気な人はもっと元気に！

## 元気が出るグループセラピー

セラピスト	内容
能 幸夫	自分の中の元気を軸に、自分を語り、相手の語ることに耳を傾け、より元気になっていくことが目的です。男として、女として、大人として、時には自分の中の子どもとして、より生き生きと、元気になっていきましょう。そのために、元気な自分を、もっと元気になりたい自分をたっぷり表現していきましょう。
日程	月 2 回、50 分のゆっくりした時間の中で、セラピストや仲間との対話を通して、自分自身の心としっかり対話してみてください。 そこから自分の元気を取り戻し、再確認していきましょう。
第 2・第 4 木曜 20:00～20:50 (クール制。1クール 11 回。 全回参加が原則です)	
料金	こんな人におススメです！
毎月 6,600 円 (月謝制) (継続面接を受けられている方は割引あり)	自分の中の元気を見失っている男性・女性 自分の元気をもっと感じたい男性・女性
対象	自分の可能性をもっと発揮したいと思っている男性・女性
成年対象 (21 歳以上の男性・女性) ※欠員があり次第募集します	

魅力あふれる女性になる

## WGS（女性グループセッション）木曜グループ

講師	内容
小谷 英文・髭 香代子	
日程	寂しさ、悔しさ、哀しさ、あるいは怒りの中にある自分の劣等感、優越感を超えて誇りにできる自分を語り合う中で、心をたくましく美しくするサイコセラピーを体験する。
第1・第3木曜日 18:00～18:50	
料金	こんな人におススメです！
月2回 11,000円（税込）	女性としての自分を磨きたいと思っている人
対象	備考
18歳以上の女性	参加希望の方には、個別の事前面接を行います。

## MGS（漢グループセッション）木曜グループ

講師	内容
小谷 英文	
日程	自分の弱みに対する勇気を持ち、それを語り、 自分の中に眠る勇気とそれを形にする気持ち、考 え、行動力を磨くサイコセラピー体験を重ねる。
月 3 回 木曜 16:40～17:30	
料金	こんな人におススメです！
月 3 回 11,000 円（税込）	何のプロであれ、プロあるいは プロを目指す道を歩んでいる人
対象	備考
何のプロであれ、プロあるいは プロを目指す道を歩んでいる人	参加希望の方には、 個別の事前面接を行います。



魅力ある女性になる

## WGS（女性グループセッション） 火曜グループ

セラピスト	内容
髭 香代子	
日程	女性だけのグループで自分の体験や気持ちを生き生きと語りあい、女性としての誇りと自信を身につけた魅力ある自分に育てていくためのグループセラピーです。
毎週 火曜 20:00～20:45	
※最少催行人数 2 名	
料金	こんな人におすすめです！
各回 4,400 円（税込）	女性としての自分に自信を持ちたい人、 好きになりたい人
対象	備考
15 歳以上の女性	参加希望の方には、 個別の事前面接を行います。

## MGS（漢グループセッション）火曜グループ

セラピスト	内容
髭 香代子	
日程	女性セラピストを前に、男同士、自分の体験や気持ちを腹を割って語りあい、男性としての誇りと自信を身につけ、胸を張れる自分になっていくためのグループセラピーです。
毎週 火曜 19:00～19:45	
※最少催行人数 2 名	
料金	こんな人におすすめです！
各回 4,400 円（税込）	男性としての自分に自信と誇りを持ちたい人
対象	備考
15 歳以上の男性	参加希望の方には、個別の事前面接を行います。

個性を発見し、磨く

## ライフサイクル・アイデンティティ・グループ

セラピスト	内容
中村 有希	5～8名のグループの中で、自分に対する期待や不安、不満や関心を基点に語り、対話によって自分の軸となる信念や求めの探求を行います。グループの中で、協力的に働く能力を磨き、自分以外の人の話を聞くことで自分だけでは気づかないことに目を向ける機会が得られます。自分を広げ、自分への信頼を高めていくプログラムです。
日程	目標
土曜 10:00-16:45 第1回：2023/7/8 第2回：2023/10/7 第3回：2024/2/3	「ライフサイクル」という人生の年輪を重ねる中で、私たちは恋をし、進学や就職で新たな生活を始め、昇進・転職で仕事上の責任を持ち、結婚に喜び、離婚に泣いて、いつしか自分が親となり両親の死をむかえるといった、様々な節目を体験します。人生の分岐点に立つときにこそ、苦しいけれども新たな可能性にも出会うダイナミックな自分の人生の営みを実感できるものです。生きてきた道りを愛で、そして自分に対する信頼をもって、現在の自分の軸を確かなものにし、未来を創る覇気を得ましょう。
#1 10:00-11:00 #2 11:15-12:15 (昼食) #3 13:15-14:15 #4 14:30-15:30 #5 15:45-16:45	
料金	
1回参加 11,000円(税込) 3回パック 33,000円(税込)	
※こちらの発達セミナー受講者は1回 1,000円引きとなります。 ※継続面接の方は2割引となります。	
定員	こんな人におススメです！
5名内外	
対象	自分の求め、個性を発見したい方、人生の節目で自分を振り返る時間が欲しい方。生きる活力が欲しい方。一生付き合える友達や連れ合いを得られるようになりたい方。
19歳以上の男女	

たこ天でたくましいこども心を揺り起こそう！

## 一日たこ天

講師

内容

花井 俊紀 (ディレクター)  
髭 香代子 (グループメインセラピスト)

最近、何に夢中になっていますか？あなたの夢はなんですか？どんな冒険をしていますか？何に挑戦していますか？悔し涙は流していますか？どんな時ヨッシャーと叫びましたか？何に、誰に、ドキドキしていますか？

日程

年 3 回 土曜  
9:15~18:00  
2023/6/10, 9/9  
※第 3 回は秋以降に予定

このたくましい子ども心は、大人になっても、いや大人にこそ日々必要です。いい仕事をしようとする時、大切な人と素敵な時間を過ごそうとする時、大人の心だけでなく子ども心が力をくれます。心の中に子どもの自分はいつもいて、根っここのところにこの子ども心があるはずですが、それを隠していたり、眠らせていたりしませんか？

料金

1 回 9,900 円

たこ天は「た」くましい「こ」どもの「天」国です。一日たこ天ではワンデイでたこ天村を開きます。集まった人全員で自分を語る中で、夢も冒険も恋も言葉にしてみましょう。やってみたいことがあれば活動の時間にやってみましょう。子ども心が動き出し、ドキドキしてくるはずですよ。一日たこ天は、日々の生活の中でたくましい子ども心を揺らすたこ天です。皆で集まりましょう！

対象

老若男女どなたでも。  
定員 25 名

主な活動

こんな人におススメです！

元気になりたい人。  
人中で自分らしさを感じたい人。

「グループセッション」：集まった全員で 60 分間話をします。  
「インタレスト」：自分が関心 (interest) を持っていることを、仲間を集め、誰かとともに思いっきりやってみる活動の時間です。

備考

最少催行人数 3 名

「コミュニティ」：その日集まった人々で“村”を作りましょう。休憩時間やお昼の時間なども、村のコミュニティを作る時間です。

# オープンハウス

## 内容

「オープンハウス」では、みなさまに気軽に参加していただける様々なプログラムを開催しています。

“自分で自分の時間をきざむ”を大きなテーマにした各プログラムは、こころについての知識を学ぶ、仲間と集う、自分自身とつきあう、今の自分を愛する、専門家と直接お話を…等々、一味違った体験になると思います。

新しいことを学んだり、参加してちょっと元気になったり。ご自身の毎日を豊かにしていくための、気軽に参加できるプログラムです。ぜひご参加ください。

### 【2023 年度プログラム】

Tea Time ・ 子育てサロン（オンライン開催） ・ タオルストレッチ…他

\* 開講形式は、オンライン及び対面形式となります。詳細はホームページより各プログラムをご覧ください。

## 参加費

各プログラム 1 回 1,500 円  
(Tea Time を除く)

オープンハウスのすべてのプログラムでご利用いただける回数券もございます。

複数回参加予定の方や、複数のプログラムへご参加を検討されている方におすすめです。

【回数券】年度内で利用可能。

- ・3 回券 3,000 円
- ・フリーパス 7,500 円（回数制限なし）

※申込時に、ご希望の回数をお知らせください。

※フリーパスでプログラムにご参加の際は、当該プログラムの開催日前日までに、お電話またはメールにて研究所にご連絡下さい。

Tea Time で人と関わり、元気になりましょう！

# Tea Time

講師

内容

小川 千代子

日程

第2土曜(6月と9月は第1土曜)

13:00～14:30

2023/5/13, \*6/3, \*9/2, 10/14, 11/11,  
12/9, 2024/1/13, 2/10, 3/9, 4/13

人恋しくなったとき、誰かと話したくなったときに、PAS  
の Tea Time にお茶を飲みに来ませんか？

料金

茶菓子代 500円

\*オープンハウス フリーパス利用の方は無料

Tea Time はどなたでも出入り自由なフリーグループ  
です。時間内であればいつでも入ることができ、特別な  
活動や講義はありません。リラックスしたいとき、元気を回  
復したいときに、亭主であるリーダーや他の参加者と一  
緒にお茶を囲みながらホッとする午後のひとときを過ごし  
ましょう。ランチを持ってきて食べても構わないし、キッチン  
を自由に使うこともできます。お茶を囲みながら人と人が  
向き合い、ゆったりとくつろげる Tea Time、亭主がその  
ときどきのお茶とお茶請けを用意してお待ちしています。

対象

どなたでもお気軽に！

こんな人におすすめです！

人と関わりたい、元気になりたい方ならどなたでも

備考

参加希望の方は前日までにメールにてご連絡くださ  
い。

当日になって参加希望となった方は、開催時間の間  
に直接お越しください。その際のご連絡は特に必要あ  
りません。

子育てを、子育てする自分を味わう時間を。

## 子育てサロン\*オンライン開催

講師

内容

橋本 麻耶

日程

第3月曜

10:30~11:40

(月によっては週が前後することがあります。詳しい日程は2023年4月以降にお知らせします。)

料金

1回 1,500円

\*オープンハウスのページをご参照ください

対象

小さいお子さんとご一緒でも可  
保育に関わる専門家も可

こんな人におススメです！

子育て中の不安がある、子育ての話をする人が欲しい方、子育てをもっと楽しみたい方

備考

※各回のテーマはホームページ及びTwitterにてお知らせいたします。

毎回親として身近なテーマを置いてそれについて母・父・保育者となった自分として語り、人の話も聞いてみましょう。子育てしながら感じる不安や心配なことも自分だけでないことや、自分だから感じることなどについての気づきも得られます。そして自分なりにやっている子育てについて改めて考えたり、自分にとって子育ての喜びを見つけ、味わえる時間にしたいと思います。今年度は『サロンママの小話』として、子どもの心をどう育てるのか、子どもの成長を見守る、促す関わりについての心理学的な意味など、豆知識の時間も盛り込みます。それを皆さんの日常につなげていけるような時間にしたいと思います。その中で、子育ての喜びを実感し、毎日が味わい深くなりますように。

「ボディケア」で身体感覚を育てる！

## 簡単タオルストレッチ

講師

内容

MIO (MAY Method)  
小川 千代子 ・ 吉田 愛

日程

第 2 土曜(6 月と 9 月は第 1 土曜)  
11 : 30 ~ 12 : 40  
2023/5/13, \*6/3, 7/8, \*9/2, 10/14,  
11/11, 12/9, 2024/1/13, 2/10, 3/9, 4/13

料金

1 回 1,500 円  
\* オープンハウスのページをご参照ください

対象

どなたでもご参加いただけます  
定員 8 名

こんな人におススメです！

身体のコリを感じている、運動不足、疲労がたまっている、睡眠の質を改善したい、セルフケアを始めたい…などの方。

備考

- ・動きやすい服装でご参加ください
- ・フェイスタオル（細長いタオル）をご持参ください（更衣室やタオルの貸し出しも可能です）

フィットネスやヨガの専門の講師の先生による、タオルを使ったマッサージと簡単なストレッチのグループプログラムです。

『凝ってるなあ、気持ちがいい、伸びているなあ、すっきりした！』などなど…。いろんな身体の声聴きながらボディケアをすると、身体感覚を育てることができます。

そして、70 分での自分の変化を十分に感じてみましょう。身体も心もゆるめたところに、自分らしさを感じることもあるかもしれません。

月に 1 回、自分の身体と付き合ってみるセルフケアを試みませんか？

一人だとなかなか続けられない…。という方も、仲間と一緒に楽しむ気持ちでお越しください！

いまの自分の身体の調子や身体感覚から、みなさんに“効く”ストレッチの動き、そして身体の使い方のアドバイスをもらうことができます。

そこから、日常でのちょっとした自分の身体、そして心との付き合いをはじめてみませんか？



## お申込み方法

【講座・グループ】ホームページより申込書をダウンロードしていただき、必要事項をご記入のうえ、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。

【オープンハウスおよびこころの発達セミナー】ホームページ内より、開催日の3日前までに参加券をご購入ください。

## 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 (受付時間 14:00-18:00)

メールアドレス : pas@pas-ins.com

ホームページ : <https://www.pas-ins.com>

Twitter : @PAS\_fun2020

## アクセス

京王井の頭線 駒場東大前駅 徒歩 5分

