

■ 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	臨床ディレクター（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
宇佐美しおり	客員研究員
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）
太田佐歩	兼任セラピスト（こころのクリニック横浜駅）
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、メール・ファックスまたは郵送にてお送りください。

締め切り：2023年7月20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 メール：pas@pas-ins.com
受付・問い合わせ：永野・吉田

（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～

「目立つことが難しくなった」
銀座で白昼強盗が起きる。一気に人だかりが起きて動きが取れなくなる、ということは起きないことを見越した計画的事件だ。ことが起きた後にメディアで目立った報道がされる。その時その場では目立つに至らず、まふと白昼強盗が果たされる。SNS がコミュニケーションの主流となった時代の、「隠れて目立つ」文化のありようだろうか。「人」が背景に退いたコミュニケーションが強調されるため、言葉がやたらと立派になり美しくなる。反面、その言葉を発する主が目立たなくなった。

人は目立ちたいものだ。何故なら、自分の存在を自分で感じられなくなると、死の脅威が迫ってくるからだ。閉じこもりがちな人も、逆に目立ちに目立っている世のトップランナーたちも、同じ脅威に縛られている。目立ちたい思いが強くなり始めるとき、そしてまた目立つことを恐れ始めるとき、人は人中で自分の存在がなくなる不安を覚え始める。それが心の障害を生む。

タコ天村は、恐れなく目立ち、恐れなく隠れる村。人中にいて死の脅威の代わりに、存在感を強くし、生きる実感を味わう「たくましい子ども」の自分が蘇るところです。人中で心地よく目立ってみましょう。Come and join us.

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めます。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、自由に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ふ。

しかし、せわしない日々を追われ、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」の波にのめれます。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遅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 2023
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』を探究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

2023年 8月19日(土)～21日(月)

（原則全日参加）8月19日（土）受付：10時～ プログラム開始：10時15分～
8月21日（月）解散：19時

■ 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

¥67,820（税込）～¥83,820（税込）

参加グループによって参加費が異なります。詳細は裏面をご覧ください。

- ※ 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。

「適応問題教室集中演習」

自分の人生を生きているかを確認しよう！一番になれない、リーダーになれない、喧嘩に弱い、競争に弱い、ジョークが言えない、雑談ができない、沈黙が苦手、友達ができない、異性を口説けない、恋ができない、家庭を築けない、子供が苦手、上司の言いなり、部下に嫌われる、暴言暴力が出る、仕事が好きくない、遊べない、寝付くのが苦手、運動が苦手、会食が苦手、性行為が苦手、笑えない、怒れない、泣けない、悲しめない、喜べない、楽しめない、などなどあればキリがないが、いずれも適応問題！普通の人々以上に、人並外れた仕事をする人々は皆重い適応問題を抱えている。カウンセラーやセラピストも例外ではない！適応問題は人生問題。自分の適応能力を確認し、自分の適応問題を発見し、自分の適応能力を開発し、適応問題との出会いを自分の変化のチャンスとして、自分の創造性を高め、自分の人生を楽しめるものにしていく。その登山口へいっしょい！（定員 12 名）（小谷 英文）

対象：人前、人中で自分を生かしたい人 参加費：83,820 円（税込）

「“ 今” を生きる自分を追求する大人のグループ」

厳密に突き詰めてみると、私たちは“ 今” しか生きることではできないし、体験できない。過去はその今を生きてきた軌跡であり、未来はその今を生きている先に展開する世界である。私たちは過去に囚われ、未来に不安を抱く。これも、実は、“今” の自分が過去に囚われた体験をし、未来に不安を抱く体験をしているのである。瞬間、瞬間の今をよりよく生きるとはどういうことか。過去の囚われから自由になり、未来への不安を希望に変えるために、今をどう体験していけるか。自由に自分のことを語り、多世代男女という多様な仲間の語りの刺激も生かしながら“ 今” を生きる自分を追求してみよう。（定員 7 名）（能 幸夫）

対象：18 歳以上の男女 参加費：72,820 円（税込）

「咲き乱れ、咲き誇る 40 からの女性グループ」

女の花盛りとは？ 40 過ぎたら関係ない？もう過ぎてしまったと思うとうつになるしかない。エリザベス女王は 93 歳でも公務を続け最後まで女王でいらっしやったように。91 歳でも尚現役のスーパーモデルもいるように。まだまだ何回でも、いつまでも、花を咲かせられる。ここまで花を咲かせてきたその幹や根は強くしなやかなことでしょから。選んできたこと、あきらめてきたこともある 40 代とその先。突き進むもよし、路線変更するのも可能。いつだって「今が一番いい自分」でいられるために。自分の魅力を再発見し、誇らしい自分でありながら、愛を、欲求を、実現していく女たちの、女たちによる、女たちのためのグループをやってみたい。40 代から先の中年期以降の女性グループです。年齢の上限は問いません。30 後半アラフォーで当グループをご希望の方はご相談ください。（定員 7 名）（橋本 麻耶）

対象:40 歳以上の女性。30 代後半の方は応相談 参加費:67,820 円（税込）

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、3 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 19 日（土）、20 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。ご家族やお子様もご一緒にどうぞ！

予定プログラム

「適応能力開発プログラム：家庭で、職場で、レジャーの場で、自分を解放できる道筋をつけよう。人は変わる！」、「SET（主張訓練）で自分のエネルギーを思い切り使おう」、「大きな紙に絵を描きたい！」、「親父の男気グループ」、「大人と子どものアクティビティグループ」…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、3 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、5 月下旬以降にチラシもしくはホームページにてお知らせいたします。
日程：8/19（土）14:30 ～ 17:30 8/20（日）13:00 ～ 16:00 ※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

「男 × 女＝創造性」

どうしてこんなに鈍いのかと女は男に思う。女はどうして口うるさいのかと男は女に思う。犬も食わない喧嘩の中に、お互いに知らなかった新しい世界がある。いつものことと諦めることなかれ。見ようと思えば見える、感じようとすればわかる世界がたくさんある。男女 7 人夏物語。自分はこのなもんだと高を括るな。自分をワクワドキドキさせる 3 日間。（定員 7 名）（中村 有希）

対象：20 代後半から 50 代までの男女で人生を楽しみたい人 参加費：72,820 円（税込）

「“in-person” youth group」

人はひとりでは生きられない。人はひとりで生まれてくことも育つこともできないのだから、あたりまえのことに思えるが、わたしたちはほんとうに、人と生きているだろうか？まわりにたくさん人はいても、ほんとうに大事な話をしているだろうか。自分のほんとうの気持ちを、だれかに話したことがあるだろうか。傷つかないように、傷つけないようにとおそれるあまり、ひとりになってしまっていないだろうか。人とかかわるのがこわい、その先に行きたい青年たち、ひとりにならずに集まろう。自分と人と、じかにつきあおう。（定員 7 名）（髭 香代子）

対象：20 代、自分を青年だと思う人 参加費：67,820 円（税込）

「Will Group for Men」

Hey, men! Have your will!
男たち！自分の人生を自分で決めているか？自分の意志で動いているか？ルーティンに頼っちゃいないか？やらされてやっていないか？ドキッとした諸君！ Will Group に参加しよう！たこ天全部を使って、意志（Will）を鍛え、磨こう。3 日間、何をやるにも意志で動いてみよう。何を得たいのか？求めは明確にしよう。自分の満足に向けて、エネルギーを束ねよう。いろいろある自分の世界をいろいろに使ってみよう。思い切り汗をかき、自分も相手も愛することに喜びを感じよう。Hey men! Let’ s go!（定員 7 名）（花井 俊紀）

対象：18 歳以上の男性 参加費：72,820 円（税込）

「『わたしを知る』グループ」

“Qualunque cosa farai, amala! Come la magra cappella del Paradiso, quando eri piccolo.”
(何をするにせよ、自分のすることを愛せ！子どもの頃に映写室を愛したように。)
映画ニューシネマパラダイスで、主人公が一步踏み出していく際に送られるセリフです。周囲の目や言葉やあらゆる情報の中で「正しいか」「意味があるか」を考えて、日常の中で自分のすることを愛でることを忘れていませんか。このグループでは今の自分の地図を描き、自分のしていることの中のまだ気づいていない欲求を探求します。さて、そこからどんな風に動いてみたくなるかはお楽しみ。すでに旗印を立てて歩んでいる人、今はまだどの方向に進みたいのかわからないという人、自分の道筋を確かなものになりたい方、お待ちしております。（定員 6 名）（吉田 愛）

対象：18 歳以上の男女 参加費：67,820 円（税込）

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に上げていきます。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。3 日間、50 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。心の専門家を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。

	2日目 7:30	3日目 7:30
	起床・朝食	起床・朝食
	大グループ	大グループ
	②	③
	コミュニティ	休憩
1日目 10:00	小グループ	小グループ
受付	②	⑤
村づくり	昼食	昼食
開村式	インタレスト	小グループ
昼食	小グループ	⑥
大グループ	コミュニティ	休憩
①	夕食	小グループ
インタレスト	小グループ	⑦
	③	休憩
	コミュニティ	大グループ
夕食	④	④
小グループ	コミュニティ	片付け
①		閉村式
コミュニティ		19:00 解散
21:30 就寝	21:30 就寝	

* 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。