

大きな紙に絵を描きたい！

日時:8/19(土) 14時半～17時

参加費:1人2,000円(家族割あり) 募集:6名

☆いっしょに えを かこう！いつもより おおきく かいてみよう！☆

模造紙をつなげて大きな1枚の紙を作り、床に広げて絵を描きます。やりたいことは我慢しない！思い切り、何でも試してみるのがここでのルールです。あなたが「描きたい！」と書いて描いたものは世界一、いやいや宇宙一！子どもも大人も、何歳でも、絵が得意なあなたも、自信がないあなたも、どなたでもお待ちしております。自分をもっと好きになる、わくわくする時間を一緒に過ごしましょう。

(太田 佐歩・小川 千代子)

【対象】子どもから大人まで誰でも。単独での参加は3歳以上、3歳未満は保護者同伴で参加可。



SET(主張訓練)で自分のエネルギーを思い切り使おう！

日時:8/20(日) 13時～14時10分

参加費:3,000円 募集:4名

ちょっと心に引っかかったことを言わないでいつものパターンに陥る夫婦やカップル、親子、上司や部下との関係……人との間で自分をどう表現していくかはいつも私たちを悩ませる。言いたいことをお互いに言い合うロールプレイを通して、自分のエネルギーを思い切り使う気持ちよさを体験しよう。台本に自分のエネルギーをのせてそのまま相手に伝えてみよう！使っていない筋肉が動き出し、面白い、もっとやってみたい、という気持ちが出てくる。思い切りやってみると、こんな自分もいる、こんな風に自分を使える、という新しい自分に出会う。それはあなた自身の軸そのものを確かにする。そのときの相手の反応は？これもやってみなければわからない。自分の可能性はまだまだあるぞ。あなたの中にある確かな自分に出会う瞬間に、乞うご期待！

(小川 千代子)

【対象】18歳以上の男女(人との間でもっと気持ちよく自分を表現したい人)



親父の男気グループ

日時:8/20(日) 13時～16時

参加費:6,000円(飲み物代込) 募集: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、全力投球で滲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)



○申込方法: ※事前申込制

【ECサイトからのお申込み】※家族割利用の方は、申込書提出でのお申込みをお願いします。ECサイトでは割引適用ができません。

1. ECサイト (<https://pasonlinestore.square.site/s/shop>) から参加希望プログラムを購入。

(ホームページ→「市民スクール」→「お申し込み方法」の赤いタブをクリックすると、ECサイトへの案内が表示されます)

2. 購入完了後、1週間以内に研究所より当日のご案内をお送りいたします。

【申込書でのお申し込み】

1. 申込書に、参加希望者・年齢および参加希望プログラムをすべて記入し、メール・FAX・郵送・手渡しいずれかで研究所へ提出。

2. ご提出後、1週間以内に研究所より受理のご案内をお送りいたしますので、お支払い手続きをお進めください。

○申込締切: 8/4(金) 当日消印有効

【申込・問合わせ先】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: pas@pas-ins.com

ホームページ: <https://www.pas-ins.com/>

Twitter: @PAS_fun2020

たこ天 2023 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いついて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ほしい…。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: 8/19(土) 14時半～17時半

8/20(日) 13時～16時

※開催時間は各プログラムによって異なります

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)

*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。

適応能力開発プログラム「そのとき、どうする。」

日時:8/19(土) 14時半～17時半

8/20(日) 13時～16時

参加費:30,000円(税込) 募集:12名

人は変われる、なりたい自分に！そのチャンスが適応問題／適応障害にある。

家庭、学校、職場、組織、そして試合の場で実力が出せないばかりか、自分を責め、縮こまってしまふ。そんなときは誰にもあり、そんな時に活路を見出せるところにその人の新たな人生が開ける。そんなチャンスに活路を見出す瞬間が、「そのとき どうする」の瞬間です。自分が詰まったその時に、自分の才を活かすワークショップを開きます。武蔵とフロイト、そしてロジャースに学んだ寒海さんと、『そのときどうする』の心技体の対応を実践的に切磋琢磨する道場を開きます。

人は変われる！だが選んだ自分を維持することは難しい！量子力学的変化のエキササイズで自分を変えてみようか！

(小谷 英文)

【対象】自分を変えたい人。自分にはぐれものと思っている人、適応障害とと思っている人、適応能力を高めたい人、適応障害臨床／医療／教育を仕事とする人、トップを維持するだけでなくさらに上を目指す人、自分らしく生きたい人

【初日】セッション1: 心技体の準備運動

セッション2: 地のまま「そのときどうする」

セッション3: 一拍子打ち

【第2日】セッション4: 詰め三手

セッション5: エキササイズ

セッション6: 感想戦

*最も自分らしく動きやすい姿勢好でおいでください

自分の個性が最も出せる服装！道着も、ユニフォームも可



変化する力～身体とこころを鍛えるセルフケアの実践～

日時:8/19(土) 14時半～17時半

参加費:6,000円 募集:8名

医学の進歩により身体疾患、精神疾患とも診断がつくようになり治療や対応が急速に進むようになってきています。病気の世界に限らず職場や学校・家庭生活の外の刺激やストレスで心身の不調や不安を抱えながら私たちは生活を送っています。

セルフケアという言葉はよく耳にする言葉ですが、ここでは単に自分のことを自分でやるセルフケアではなく、自分の衝動に触れ衝動に隠れた欲求を探し、欲求をもとに生活や仕事を自分で作っていくセルフケア方法を共に学び模索し体験していきます。自分の欲求に基づいたセルフケアは自分を身軽にし、幸せにし、自分をたくましく育ててくれます。

これまでの自分にさよならをし、職場・学校・家庭生活・自分の生活において自分の欲求をもとに実践し自分を鍛えるセルフケアの実践プログラムを共に楽しみましょう。(宇佐美 しおり)

【対象】自分のセルフケア、他者や患者・スタッフの治療や病気に伴うセルフケア改善のための介入に関心のある方々、医療者、看護者

【内容】

1) 欲求に基づくセルフケアとは？PAS 自己管理実践シートを使って自分のセルフケアに関する思考や感情、行動をみながら欲求を探してみよう！

2) 二人一組になり自分の隠れた欲求を一緒に探します。自分の隠れた欲求、欲求・意志に基づくセルフケアを発見します！

3) 自分の気になる患者、スタッフをもとに総合アセスメントをしてみます。総合アセスメントをもとに何が起きているのか、ケース・フォームレーションと一緒に作成していきます。そして本人、他者が一緒にとりくめるセルフケア、セルフケアプログラムと一緒に検討していきます。



大人と子どものアクティビティグループ

日時:8/20(日) 13時～16時

参加費:1人2,000円(家族割あり) 募集:大人子供各8名程度

大人はかつて子どもだった。子どもはこれから大人になる。大人と子どもの境界線、意識していますか？親には親としての想いが、子どもには子ども自身の想いがある。ぶつかりあい、せめぎあいながらお互いへの理解が、愛情が深まるのが共に生きるということではないだろうか。自分の世界も大事にしながらい相手の世界も大事にするそんなことができるだろうか、できるんです！愛するわが子と、大好きなお父さん、お母さんと、心とからだをいっぱい使って、自分自身のエネルギーと相手のエネルギーを感じ、相手に自分のエネルギーを届けてみたり、受け取ってみたり思いつきやってみよう。親子での参加、親のみ、親になりたい人も歓迎します。(橋本 麻耶・木村 貞雅)

【対象】親子、家族、親のみ、子どもと関わる職、保育士、幼稚園教諭、小学校教員、児童指導員 etc. 子どもは3歳(年少)より小学生まで。親御さんと離れて活動するのが難しい年齢の子は親御さんと一緒に活動してもらいます。

【内容】

時には、親子で、子どもだけで、大人だけで、みんなでグループとなり、思い切り身体を動かしてみたり、創作してみたり様々な活動をします。そのなかで、対決したり、協力したりいろんな関係も体験します。子どもの自分、大人の自分、親としての自分の確かな感覚を感じた上で、自分と子ども、自分とお父さん・お母さん、私たち親子について新たな感覚、新たな側面から見つめ直す、知り直す時間となることをねらいとしています。

Staff Wanted! ※「たこ天 2023」の参加者の方に限ります。

たこ天参加者でスタッフとしてプログラムに参加されたい方を募集します。ワークショップの組み立ての段階からご参加いただけます。アクティビティグループ、子ども、親子プログラム、SET、SMGなど関心のある、勉強されたい方ご参加ください。

対象:心理職、対人援助職、社会人として子どもやその保護者の活動を援助したい方 etc.

※スタッフ参加希望の方は、「たこ天 2023」のお申し込み時に、備考欄に「大人と子どものアクティビティグループ スタッフ参加希望」とご記入ください。



リフレッシュ・ストレッチ 夏休みバージョン!

日時:8/20(日) ①13時15分～14時15分

②14時半～15時半

参加費:1回4,000円 募集:各回8名程度

身体がこってるなあ、最近体型が変わっちゃったなあ…、なんだかだるいなあ、という方。「病は気から」、「精神は肉体を凌駕する」。たしかにその通り！ですが。まずは気軽に身体を動かして調整してみませんか？メンタルの調整の前に身体の調整をすると、もっと自分の状態がとらえやすくなります。

単なるストレッチではありません。身体の動きのプロによる、自分の身体のことがよくわかるストレッチです。いったい今、自分の身体はどんなふう動くのか、どんな感覚なのか。欲張りな方は、「動かす」ことで「調整」したら、どんな「こころ」が見えてくるかも体験できます。すっきりするだけでなく、今の自分の身体とこころのかみ合わせをつかみ日常のメンテナンスにも活かしてみよう、スペシャルなストレッチです。

(吉田 愛)*ゲスト講師:MIO(MAY Method)

【対象】

身体の調子がよくない、痩せたい、なんだか元気が出ない、自分の身体の動きについて知りたい、身体を動かしてすっきりしたい、など、関心のある方ならどなたでもご参加いただけます。

【内容】

家でもできる簡単なストレッチを行います。正しい動きを教わりながらやることで、効果が上がります。シンプルな動きなので、身体の固い方や運動慣れしていない方でも楽しくできる内容です。



【ゲスト講師】MIO

フィットネスジムの店舗責任者や暗闇エクササイズのトップインストラクターとして活動しながら、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2級習得。同年6月、MAY Methodを立ち上げパフォーマー兼マネージャーとして活動。

2023年にWINメディテーション®の公認プランナーとなり、メディテーションの手法も取り入れ、心身のケアの幅を広げ続けている。