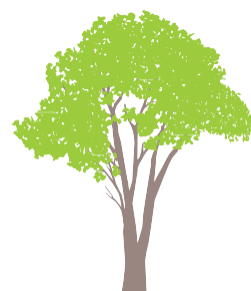
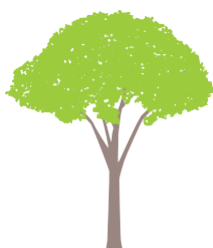




# 市民スクール

2024 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」は発達する！子どもの「こころ」を育てるためのオンライン講座

# 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	いま、人は自分で自分の面倒を見る力を失いつつあります。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、両親を愛しむ力、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します。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「育つ」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との格闘の中にこそ「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 5/18, 6/15, 7/20, (9/7:スクーリング), 10/19, 11/16, 12/21, 2025/1/18, 2/15, 3/15, 4/19 (全10回)	5月：乳幼児のこころ① 生後1歳まで：母親の「存在感」が大事 6月：乳幼児のこころ② 1~2歳：母親と離れるのに父親は大事 7月：幼児のこころ① 2~3歳：イヤイヤ期は主張の始まり 10月：幼児のこころ② 4~6歳：競争って悪くない 11月：小学生のこころ 小学校低学年：適応力を磨く 12月：思春期のこころ 小学校高学年：同じで安心、でも違いが大事 1月：中学生のこころ いろんな自分があっていい、不安と仲良くなる 2月：高校生のこころ やってみて考えよう、挑戦の時 3月：成人以降のこころ 20歳～：人と親密になること 4月：中年期・老年期のこころ 50歳～：自分の個性の追究
料金	
年間(10回) 35,000円(税込) 1回 3,500円(税込) ※本講座に一度でも参加された方は、年1回開催の「こころの発達セミナー：スクーリング」(9/7)を割引受講できます。年間申込者はスクーリング無料です。	
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、学校の先生、子供に携わる仕事をなさっている方、公認心理士、カウンセラー、心理療法家、看護師、医師等々、子どもの成長・発達に関心があり楽しく学んでみたい方。	

子どもたちとの関わりを実践的に学び、楽しむ

# こころの発達セミナー：スクーリング

適応力を高める！

講師

内容

中村 有希

日程

2024年9月7日（土）

11:00～15:00

（12-13時：昼食休憩）

料金

1回 5,500円（税込）

※2024年度の「こころの発達セミナー」  
年間受講者は受講料無料。

※「こころの発達セミナー」単発受講者は  
1000円引き。

対象

20歳以上の方

こんな人におススメです！

子育て中の親御さん、リーダーシップ力を高めたい社長、企業人、子どもや職員とうまくやりたい学校の先生、子供に携わる仕事をなさっている方、仲間関係に悩んでいる大学生、異性とうまく付き合いたい男女、夫婦仲をもっと良くしたいと思う夫、妻。

子供との間、夫婦、同僚、友達の間でどうもうまくいかない…例えば、相手に合わせすぎて言いたいことがその場でなかなか言えない、人の中で浮いている気がする、人に頼れない、部下が上手く使えない等々、適応力を求められる場面は様々です。自分も相手も生かす、そんな力を身につけてみませんか？一般の方から専門家の方まで、自分の適応力を高めたい、さらにはクリエイティブになりたいと思う方ならどなたでも参加できます。参加者全員で昼食を取ります。皆さん昼食をお持ちになってお越しください。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。普段はオンラインで受講されている皆様もぜひ研究所にお越しください。

## 【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 5/13, 6/10, 7/8, 9/9, 11/11, 12/9, 2025/2/10, 3/10, 3/31, 4/14 (全10回)	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 45,000 円 (税込) 体験参加 (1回) 5,000 円 (税込)	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、メンタル プロ、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 13:00～14:30 5/18, 6/15, 7/20, 10/19, 11/16, 12/21, 2025/1/18, 2/15, 3/15, 4/19 (全10回)	(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 40,000 円 (税込) 1回 4,400 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(10月)：怒りの意味 第5回(11月)：要求と批判と主張 第6回(12月)：表現と防衛 第7回(1月)：欲求－願望－意志 第8回(2月)：パーソナリティスタイル 第9回(3月)：怒りと愛情 第10回(4月)：覇気
こんな人におススメです！	
日常から離れて思いっきり怒ってみたい方、愛を叫んでみたい方、自分のメンタルの状態が知りたい、感情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できるようになりたい方（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、仕事の上司や同僚とうまく仕事できるようになりたい等々）	

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

日程

第2・第4木曜

20:00～20:50

(クール制。1クール12回。

全回参加が原則です)

第7クール：5/9, 5/23, 6/13, 6/27, 7/11,  
7/25, 8/8, 8/22, 9/12, 9/26, 10/12, 10/26

(全12回)

第8クール：11/14, 11/28, 12/12, 12/26,  
1/9, 1/23, 2/13, 2/27, 3/13, 3/27, 4/10,

4/24

(全12回)

元気が出るグループセラピー2は、2024年5月より、4年目に入ります。みなさんは元気ですか。世の中あるいは世界の状況に落ち着かなさを感じていないでしょうか。余計なノイズにさらされると、心の中の元気が削がれていきます。精神分析的集団精神療法の手法を使って、仲間と直接に語り合い、エネルギーの交換をすることで、心の中の元気を活性化していきましょう。

こんな人におススメです！

料金

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

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

対象

成年対象(21歳以上の男性・女性)

; 現在、女性1名募集中

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 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）	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 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）	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	<p>「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迎えるといった、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。生きてきた道のりを愛で、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よう。</p> <p>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究を行います。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。自分の個性を発見し、磨き、自分への信頼を高めていくプログラムです。</p>
日程	
土曜 10:00-16:45	
第1回：2024/6/1 第2回：2024/11/2 第3回：2025/2/1	
#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 30,000円(税込)	
定員	こんな人におススメです！
8名	<p>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。</p>
対象	
19歳以上の男女	

# 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。

### 【2024 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。\*2024 年度より価格改定いたします。何卒ご了承くださいませ。

- ・3 回券 4,000 円
- ・フリーパス 11,500 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 3 日前までに、お電話またはメールにて研究所にご連絡下さい。

## 人と過ごす「私」の時間

# Tea Time

### 講師

小川 千代子

### 内容

### 日程

第2土曜(9月と12月は第1土曜)

13:00～14:30

5/11, 6/8, 7/13, 9/7, 10/12, 12/7,  
2025/1/11, 2/8, 3/8

### 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

### 対象

どなたでもお気軽に！

こんな人におすすめです！

日々、家事や仕事で忙しく過ごしている方

### 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。

日常の忙しさを離れて一息つきたくなったり、人恋しくなったとき、PASのTea timeにお茶を飲みに来ませんか？ご自分のために時間をゆったりと過ごしましょう。そして人と話して人を感じ、話すことで元気になります。自分のための時間を自由に使い、自分を大切にする感覚を取り戻しましょう。

キッチンの使用やランチ持参もOKです。お茶請けをご用意してお待ちしています。

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2024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、時間が欲しい方、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。

各回親として身近なテーマを軸に『サロンママの小話』を交えながら、講師と参加者で語り合うサロンです。テーマについて、テーマから刺激されて、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なりたいと思います。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	3年目を迎えるこのプログラム。 MIO先生の明るいインストラクションで、毎月和気あいあいと開催しています。
日程	このプログラムは、フィットネス専門の講師による、タオルを使った簡単なストレッチとマッサージを行うグループプログラムです。 なぜ心理教育研究所でフィットネス？ それは、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、それが自分らしさを感じる芽になるからです。 また、毎回、プログラム終了後の身体の変化に驚きの声があがります。お家で気軽にできる動きばかりなので、続けている方はご自身全体の変化を感じていらっしゃる方も。 ものの見方や気の持ちようをすぐに変えることが難しくても、身体の動きを変えてみたら、それだけで変化が起こります。自分自身が変化することのおもしろさを体験できるのです。
第2土曜(9月と12月は第1土曜) 11:30~12:40 5/11, 6/8, 7/13, 9/7, 10/12, 12/7, 2025/1/11, 2/8, 3/8	ひとりではなかなか続けられない…という方も、月に1回仲間と集う気持ちでお越しください！ また、いまの自分の身体の調子から、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。 月に1回、自分の身体とつきあうセルフケア、そして自分自身に「いいね！」と声をかけてあげる機会としていかがでしょうか？
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)と飲物をご持参ください(更衣室やタオルの貸し出しも可能です)	

## 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

