

たこ天 2024



—自分の魅力を語れるかい？ それを受けて立てるか？—

集まった50人で3日間のたこ天村を作ろう

自分と人と向き合う心の村

「た」くましい、「こ」ども心を、遊ばせる（「天」国）村

年に1度の夏のたこ天村へご招待します。

【日程】 2024年8月16日（金）～18日（日）

2泊3日の合宿プログラム

【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 ホームページ：<https://lush.jp/>）

【アクセス】 「野猿峠」バス停より徒歩5分

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

※ 会場に無料の駐車場あります（事前申込制）

【主催】 ^{バス}PAS心理教育研究所

（〒153-0041 東京都目黒区駒場 2-8-9 Tel: 03-6407-8201）

たこ天ウェブサイト：今年は「たこ天村新聞」もあります



「たこ天」へようこそ！

集まった50人で3日間の「たこ天村」を作ろう。人で作る心の村だ。

3日間、その村の中で、スマホやPCはカバンにしまって、人と人が顔突き合わせて関わりあって時間を過ごそう。グループで語り合おう。皆で体を動かし、遊び、一緒に飯を食べよう。夜には大人は酒を酌み交わそう。



色々な活動をする中で色々な自分が出てくるだろう。いつもより元気な自分。普段は奥にしまっている「たくましい子ども心」。自分でも気づいていない一面。古い記憶に閉まっている一面。いろんな自分が自分を大きくしてくれるだろう。



「自分の魅力を語れるかい？ それを受けて立てるかい？」

3日間、村の中で、人に向けて自分の魅力を語ってみよう。そして、相手の魅力も受けて立とう。ドキドキしたり、元気が湧いてきたりするはずだ。

たこ天村で自分の魅力と人の魅力と付き合い、磨き合おう。

たこ天で得られるもの

- ・心と身体の元気　・人中の安全感　・遊ぶこと、楽しむこと、生み出すこと
- ・普段の自分の枠を越えた自分の世界への冒険・探検・挑戦
- ・一日一緒に共に働く仲間　・誰かに、何かに、ドキドキする気持ち
- ・成功して大喜び、できなくて悔し涙、etc. 感情の活性化　・夢と希望

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しくなれるように応用した短期集中プログラムです。専門的には「多元統合集団精神療法」と呼ばれる PAS 独自のアプローチです。アメリカで発展した集団精神療法の理論・技術をベースにしています。40年にわたり毎年夏に実施されています。

たこ天村 村長よりメッセージ

同じ釜の飯食って、思いの丈を語り、ぶつけ合って、思いっきり羽を伸ばそう。昭和の色濃い八王子の小山に、小さな自分たちの3日村を作る。今や世間の生活は便利一番、張り巡らされたコンピュータ・ネットワークに包まれ、#いいネのゆりかごの中にある。最新研究提案さえも AI 頼み？人は独創の座さえも明け渡すのか？コンピュータにこき使われるのにうんざりもしないか？人類史は、AI に生かされる家畜化時代に入るのか？だが、AI 戦略研究第一人者の豊島九段がやった。AI の縛りを捨て、自らが未来を切り開く力勝負に出た。藤井名人がまたこれを受けて立った。捨てたもんじゃない、日本は。自分の五感、自分の脳と身体で考え行動し、自分で自分に OK を言って、自分の人生を切り拓く。まだまだ自分を捨てたくない！来なよ、三日村に。Let's enjoy!

村長 寒海幻蔵

スタッフ：PAS 心理教育研究所 セラピスト&事務スタッフ

小谷英文 能幸夫 髭香代子 中村有希 花井俊紀 橋本麻耶

小川千代子 山下由紀子 太田佐歩 芝理紗子 永野淳子

たこ天村、3日間の流れ

1日目	2日目	3日目
	朝食・コミュニティ	朝食・コミュニティ
	大グループ②	大グループ③
	コミュニティ・移動	コミュニティ・移動
集合	小グループ②	小グループ⑤
みんなで村作り	移動	移動
開村式	昼食	昼食
昼食		
大グループ①	インタレストグループ	小グループ⑥
インタレストビジター受付		休憩
インタレストグループ		小グループ⑦
		休憩・移動
		大グループ④
		移動
	小グループ③	閉村式
チェックイン	コミュニティ	解散
夕食	夕食	
小グループ①	小グループ④	
コミュニティ	コミュニティ	

【活動紹介】

◇ みんなで村作り

たこ天村の村づくりを、空間作りからみんなで行います。机を動かしてスペースを作ったり、村の広場を作り飾りつけもしたり、グループをやるための椅子を並べたり、と皆で居心地の良い村を作っていきます。



◇ 開村式

準備ができたら、開村式です。今年のたこ天をスタートさせましょう。

◇ **大グループの時間**

たこ天村 50 人全員が集まって、60 分話をします。その時その場で心に浮かんだこと、言いたくなったこと、他の村人に伝えたいことを率直に言葉にすることに取り組みます。目立ちたくなったり、隠れたくなったり、話そうとしてドキドキしたり、普段の生活の中の集団より少し大きい集団の中でいろんな自分を体験しよう。

◇ **インタレストグループの時間**

自分の興味関心（インタレスト）で活動をする時間です。サッカーやバスケをしたり、皆で絵を描いたり、ギターを弾きながら皆で歌ったり、将棋を指したり、やりたいことをやりましょう。大人数だからできること、いつもは一人でやってるけど仲間とやりたいこと、自分の得意を教えたいといったこともできます。これもグループです。



◇ **小グループの時間** ※P6～7 参照

事前に選んだ、それぞれテーマが異なる 6 つのグループに分かれて、心の専門家であるセラピストと共に、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、自分の心と付き合うことに取り組みます。小グループは、それぞれの拠点となるグループになります。

◇ **コミュニティの時間**

各グループの間の時間、朝や夜の時間はたこ天村のコミュニティの時間になります。たこ天村には老若男女、様々な人がいます。様々なバックグラウンド、仕事、歴史を持った人と関わり合い、語り合う中で、自分の世界が広がります。

◇ **閉村式&片付け**

始まりがあれば終わりもある。しっかり終わって、村を閉じて心に残そう。

「適応問題集中教室：男と女の間」

セラピスト：小谷 英文

対象：18 歳以上成人 募集人数：男性 7 名・女性 7 名 計 14 名

男と女の間：近くて遠い趣の妙

恋が遠い、結婚の魅力は？「男と女の間にあった深くて暗い川」は、今は昔。友達同棲、友達婚、男と女は気軽に一緒になれる？結婚したくてできない男女も多い。男と女、女と男の間は近くなって、関係の多様性は大きく広がった。川が明るくなった分、間の川への関心は薄れた？深みにある男と女の粋は遠くなった？男と女の間をもっと楽しむというのはどうだい？ 味わってみたいかい！

「自分の中の多世界を感じる大人のグループ」

セラピスト：能 幸夫

対象：18 歳以上の男女 募集人数：5 名

自分の心の中には多世界がある。大人はどこかそれを知ってはいないか。青年は、自分は唯一の自分だと主張する。大人はそういう姿を懐かしいと思いながらも、自分の中に同じような青年がそのままいることに気がつく。そういう大人のことを青年は狡いともいう。でも本当にそうか。狡いか。純なままの自分を持っているんだぞ。そんな自分の心の多世界を楽しんでみよう。

「苦手を強みに変える、逆転若者グループ」

セラピスト：髭 香代子

対象：高校生以上 20 代後半まで 募集人数：5 名

人づきあいが苦手、目立つのが苦手、主張が苦手……いろんな苦手があるだろう。苦手だ苦手だ、と強く意識しているということは、それだけ、そのことに関心があるということでもある。苦手の奥にある思いや葛藤に少しずつ分け入れれば、いつのまにか遠ざけていた自分に出会えるよ。その新しい自分は、きっと君の強みになる。苦手を強みに変える、一発逆転の夏にしよう。

「男×女＝創造性」

セラピスト：中村 有希

対象：20代から30代の男女 募集人数：6名

男と女がともに生きる意味がわからない？それならこのグループで体験しようよ。男が女を、女が男をわかるなんて難しい…だから面白い。相手をわかろうとする前に、自分が素直になることから始めよう。向かい合い、感じあって、そこに起きる自分の揺れに素直になる。それで今よりもっと自分が好きになる。相手ともっと親しくなる。男と女の掛け算の世界へようこそ。

「35歳からの大人の満足追究グループ」

セラピスト：花井 俊紀

対象：35歳～50代の男女 募集人数：5名

中年の皆さん！元気ですか？家族や会社、集団の中で期待される責任と義務と役割、身体の変化、そういったものを追い風にできてますか？自分の人生に出来てきた安定感と、人生このままでいいのだろうかと思う不満や焦りと、両方あると思います。今できること、得ているものにOKを出してしっかり使って、ここから何を取りに行くのか満足を追及する。たご天村に大人の存在感を出していきましょう。

「異文化に飛び込み、クロスカルチャーを生きる」

セラピスト：橋本 麻耶

対象：18歳以上の男女 募集人数：5名

慣れ親しんだ世界から、新しい世界に飛び込むとき、それが母国から外国、地方から都心(and vice versa)、自分自身の体験が覚醒するでしょう。土地の移動に限らず、転職、結婚、出産もまた文化の異動。一瞬にして心の内と外からの要請と刺激と反応とが入り乱れる。それまでが壊されたり、逆に定着することも。その体験を楽しみ、のりこなし、生き抜くコツを見つけよう。

参加について

【参加費：宿泊費＋研修費 全て税込】

	宿泊費	研修費	合計
適応問題集中教室	20,000 円	60,000 円	80,000 円
その他のグループ	20,000 円	50,000 円	70,000 円

- ※ 宿泊費には、1 日目の昼食から計 7 食分の食事料金が含まれています。
- ※ 3 日間、全プログラムに参加するお約束で申込を受理します。
- ※ 当研究所にて継続して面接を受けている方は、研修費が 2 割引となります。
- ※ 分割払いも承ります。お気軽にご相談ください。

【参加申込方法】

申込用紙に必要事項をご記入の上、当研究所まで直接お持ちいただくか、メール・FAX・郵送でお送りください。

申込締切：2024 年 7 月 20 日（土）

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・FAX：03-6407-8201 メール：pas@pas-ins.com

受付・お問い合わせ：永野・吉田

- ※ 申込は先着順となります。定員を超えた場合、希望する小グループや、たこ天に参加いただけない場合がございますのでご了承ください。
- ※ 参加者全員に事前のオリエンテーション（約 30 分）を行います。直前は混みますので、お早めにお申し込みください。
- ※ たこ天村を最大限に活かすために、スケジュールやグループ編成など、内容に変更が生じる場合がございます。ご了承ください。
- ※ ご不明な点などございましたらお気軽にお問い合わせください。