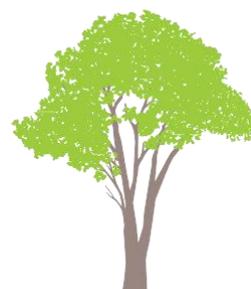
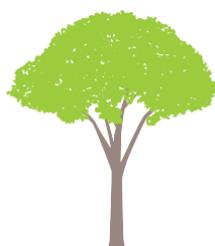




市民スクール

2025 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！自分、そして大切な人の「こころ」を育て、今よりもっと元気になるために！

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	人は自分で自分の面倒を見る力を失いつつあります。それは人間の存続に大きな影響を与えるのではないのでしょうか。
日程	人のこころは、勝手に育つものではありません。人間が自分の求めを現実の中で充足させる能力は、残念ながら、生まれつき与えられてはいません。人と人との関わりの中で「発達」させていくものです。これに関しては、どうしても IT に置き換えることができないのです。
第3土曜日 11:00～12:30 5/17, 6/21, 7/19, (8/2:スクーリング), 9/20, 10/18, 11/15, 12/20, 2026/1/17, 2/21, 3/21 (全10回)	「生きる」ことは、自分の時間と付き合うことであり、私たちは一生をかけて、自身の充足感を追求するのだと思います。こころの発達を学ぶことは、私たち大人が今よりもっと幸せになるためであり、子ども達が今よりもっと元気に、自らの能力をめいっぱい使い、創造性を発揮するための社会をつくるためでもあります。人はいつでも変われます。ぜひ一緒に「こころ」と付き合う時間をもちましょ。皆様のご参加をお待ちしています。
料金	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
年間(10回) 35,000円(税込) 1回 3,500円(税込)	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
※年間受講者特典①オンデマンド受講(見逃し配信)が利用できます。特典②8/2開催の「こころの発達セミナー：スクーリング」を無料受講できます。	7月：幼児のこころ① 2～3歳：イヤイヤ期は主張の始まり
※単発受講者は「こころの発達セミナー：スクーリング」(8/2)を割引料金(4,400円)で受講できます。	9月：幼児のこころ② 4～6歳：競争って悪くない
対象	10月：小学生のこころ 小学校低学年：適応力を磨く
20歳以上の方 (研究所にて対面での受講も可)	11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
こんな人におススメです！	12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
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、公認心理師、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。	1月：高校生のこころ やってみて考えよう、挑戦の時
定員	2月：成人以降のこころ 20歳～：人と親密になること
対面参加20名(オンラインは無制限)	3月：中年期・老年期のこころ 50歳～：自分の個性の追究

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	子どもへの関わりは、お母さん、お父さん、先生、保育士さん、心理士さんも一苦労のことでしょう。本スクーリングでは、子どもへの普段の関わりの中で、「そのときどうする？」という場面に、こころの専門家が答えていく1日です。
8月2日（土） 11:00～15:00 （12-13時半：お昼休憩）	気軽に相談してみたい方、アドバイスが欲しい方は、ぜひ、いらしてください。一般の方から専門家の方まで、関心のある方ならどなたでも参加できます。
料金	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なります。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。ここまで学んできたことを使って、参加者の方にアドバイスしてみましょう。そしてもっと知りたいこと、分かりたいことがあれば、聞きましょう。
5,500円（税込） ※2025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	なお、2歳までのお子さんでしたら、お子さん連れで参加可能です。
20歳以上の方	
こんな人におススメです！	※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。
子育て中のお父さん・お母さん、子どもと上手に関わりたい学校の先生方、子供に携わる仕事をされている方、子どもが大好きな学生の方、等	11時～12時：おはなし「こころを育む関わり」 12時～13時半：お昼休憩 13時半～15時：子育て談義「なんでも聞いてみよう！答えてみよう！」
定員	
20名	

【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、ハイパフォーマンスの素にもなる「不安」と「不適応（適応障害）」に関わる心の働きを理解し、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면을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、話し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、うつ、さらにさまざまな病気やトラブルを引き起こします。
(原則) 第2月曜日 18:45~20:30 5/12, 6/9, 9/8, 9/29, 11/10, 12/8, 2026/2/9, 3/9, 3/30, 4/13 (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、詰まってしまう困った場面に、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	演習手順：相談場面の最も困ったやり取りの逐語記述を準備
通年参加 45,000円 (税込) 体験参加 (1回) 5,000円 (税込)	1. 相談行き詰まり場面の記述を場面共有し説明 2. 行き詰まりの打破の対話展開をメンバー相互に検討 3. 「その時どうする」の対応構成の監督演習（スーパーヴィジョン）
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。	
定員	
12名	

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 SET

Socio-Energetic Training

講師	内容
中村 有希	<p>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、</p> <ol style="list-style-type: none">(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。 <p>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。</p> <ol style="list-style-type: none">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
日程	
第3土曜日 13:00~14:30 5/17, 6/21, 7/19, 9/20, 10/18, 11/15, 12/20, 2026/1/17, 2/21, 3/21 (全10回)	
料金	
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、単発受講をお断りする場合がございますのでご了承ください)	
対象	
20歳以上の方	
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等々）	定員
	12名

自分のアピール力、営業力を磨こう！自分の取り組んでいること、好きなものをプレゼンして、発信力を高めよう！

土曜朝のプレゼン大会！！

講師	内容
花井 俊紀	
日程	
第 1 土曜日 10:15～11:45 6/7, 7/5, 8/2, 9/6, 10/4, 11/1, 12/6, 2026/2/7, 3/7, 4/4 (全 10 回) 7/12 たこ天インタレストで特別編を開催予定	プログラム構成 (90 分) 60 分プレゼンテーション 30 分ディスカッションタイム
料金	
コアメンバー (プレゼン・フィードバックに参加) : 通年 (全 10 回) 10,000 円 フォロワー (聴衆として参加) : 1 回 500 円	月 1 回、土曜の朝に皆で集まりプレゼン大会をします。プレゼンは 10 名のコアメンバーが交代で行います。自分が今取り組んでいること、自分の仕事力、起業計画、夢、社会的主張、60 分本気でアピールしてみましよう。 プレゼンの後は、コアメンバー同士で率直な反応を交換し、プレゼン力を高めるためのディスカッションを行います。ビジネスパーソンとして、専門家として、起業家として必要な発信力、アピール力、営業力を磨く場がここにあります。 聴衆のみの参加も OK です。いろいろなことをやっている人を知る機会がここにあります。
対象	
高校生以上の男女	
こんな人におススメです！	
主張性の高いプレゼン力を高めたい社会人の方 自分の仕事を発信したい起業家・専門家の方	
定員	
コアメンバー : 10 名 フォロワー : 10 名	

人は馬鹿にも賢くもなれる。優しくも強くもなれる。

ダイナミック・グループサイコセラピー：本物の自分

Authenticity; Dynamic Group Psychotherapy

講師・セラピスト	内容
小谷 英文	
日程	正統精神分析的集団精神療法の体験によって自身の適応問題を自覚し克服することを目的とします。
月3回 水曜日 年3クール 19:00-20:30	12人の人の宇宙の中で、他者を鏡に自分の光を放ち、自分の外の世界に自分を生かし（世界への適応）、それによって自分自身の世界を広げ本物の自分を認め磨くこと（自分への適応）を目指します。
第1クール：5/7, 5/14, 5/21, 6/4, 6/11, 6/18, 7/2, 7/9, 7/16, 8/6	『戦気 寒流帯月澄如鏡』の宮本武蔵を体験してみましよう。
第2クール：9/3, 9/10, 9/17, 10/1, 10/8, 10/15, 11/5, 11/12, 11/19, 12/3	
第3クール：12/10, 12/17, 2026/1/7, 1/14, 1/21, 2/4, 2/18, 3/4, 3/11, 3/18	
*オプション 夏季集中合宿プログラム 別途募集（先着順）	
料金	こんな人におススメです！
全3クールパック：132,000円（税込） 各クール：49,500円（税込）	爽やかに、柔軟かつ大胆に、自己主張ができる自分を好きになりたい人。 家族でも仲間、組織においても、自分の個性でリーダーシップを発揮したい人。
対象	備考
18歳以上の方	通年参加を原則とし、適切と認められる場合にクール参加も認めることとします。
定員	参加申し込みにより受理面接を行い、参加契約を結びます。その際の条件は参加期間原則全参加とします。
12名	

Going my way

グループ・マイウェイ

セラピスト	内容
髭 香代子	異動や昇格、転職、結婚、出産など、人生の大きな転機を迎えようとしている、もしくは迎えたものの、自信のなさや力を出しきれない不全感、何かちぐはぐな感じなどを抱えている方が、自分の能力や特徴を生かせる新たな自分の運営の仕方を身につけることを目指す集団精神療法。
日程	自分の中で高まったエネルギーを、余すことなく外界で活かせるように、それを阻害しているものは何なのか、どうしたらその道筋がすっきり開けるのか、集団の力も使って追求します。
毎週火曜日 19:00～20:15	
料金	
1回 5,000 円 (税込)	こんな人におススメです！
対象	結婚はしたいけど面倒、子どもがほしいけれど親になる自信がない、昇格したが思い描いていたのと何か違う、転職してもうまくやれる気がしない、など、人生の転機を迎えている／迎えようとしている方 自分なりの生き方を見つけたい方
定員	備考
5名	参加希望の方には、個別の事前面接を行います。

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

セラピスト	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）	
対象	女性としての自分を磨きたいと思っている人
18歳以上の女性	備考
定員	参加希望の方には、個別の事前面接を行います。
5名	

男の中の男になる

MGS（漢グループセッション）木曜グループ

セラピスト	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。
第1・2・3 木曜日 16:40~17:30	
料金	
月3回 11,000円（税込）	こんな人におススメです！
対象	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
18歳以上の男性	備考
定員	参加希望の方には、 個別の事前面接を行います。
7名	

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 2

セラピスト	内容
能 幸夫	
日程	元気が出るグループセラピー 2 は、2025 年 5 月より、5 年目に入ります。みなさんは元気ですか。世界は相変わらず落ち着かない不穏な様相に満ちています。そんな中で、あらためて、人と人が同じ場所に集まり、同じ時間を共有し、対面で語り合う中で、自分らしさを表現して、自分の心とつきあい直し、自分自身の本当の姿を感じてみませんか。精神分析的集団精神療法の手法に基づく元気が出るグループセラピーがみなさんをお待ちしています。
第 2・第 4 木曜日 20:00～20:50 (クール制。全回参加が原則です)	
第 9 クール：5/8, 5/22, 6/12, 6/26, 7/10, 7/24, 8/14, 9/11, 9/25, 10/9, 10/23	
第 10 クール：11/13, 11/27, 12/11, 12/25, 1/8, 1/22, 2/12, 2/26, 3/12, 3/26, 4/9, 4/23	
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 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	
21 歳以上の男性・女性	
定員	
5 名	

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	
日程	「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、様々な危機を経験し、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ょう。
土曜 10:00-16:45	
第1回：2025/6/7	
第2回：2025/10/4	
第3回：2026/2/7	
#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	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。
1回参加 11,000円(税込) 3回パック 30,000円(税込)	
対象	こんな人におススメです！
19歳以上の男女	
定員	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。
8名	

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する…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。

【2025 年度プログラム】

Living Room ・ 子育てサロン・ 簡単タオルストレッチ…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
(Living Room 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 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。

誰かと話したい時、人を感じたい時、直接人と関わろう。

Living Room

亭主	内容
花井 俊紀	プログラム構成 (90分) 30分：亭主の話 60分：フリートーク
日程	人と話したくなった時、人を感じなくなった時、ネットを通じてではなく、直接人と関わったり感じたりしませんか？ Living Room は誰でも自由に参加できるフリーグループです。行きたい時にふらっと来ることができ、時間中の出入りは自由です。お茶とお菓子を囲みながら、リーダーや他の参加者とおしゃべりができます。人は人の中で生きていることを感じられる PAS の Living Room です。
第 2 土曜日 10:15～11:45	今季は冒頭 30 分、亭主が毎回その月にまつわるテーマをおいて、おもてなしの話をします。(テーマは PAS の X (旧 twitter) にアップします。)
5/10, 6/14, 8/9, 11/8, 12/13, 2026/1/10, 2/14, 4/11	
7/13 : たこ天インテレストで特別編を開催予定	
料金	備考
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	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。
対象	定員
どなたでもお気軽に！	10 名
こんな人におすすめです！	
人とおしゃべりしたい人、 人の中で落ち着きたい人	

子育てを ENJOY、親としての自分を ENJOY しよう！

子育てサロン

講師	内容
橋本 麻耶	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。育児書はあまたあるものの、自分と子どもとなると決して教科書通りに行かないのが子育てです。心理学的豆知識と、参加者の親としての一人ひとりの心とをあわせて、一人ひとりの子どもの心を育むことについて、特別に時間と空間をとることで、皆さんにとって子育てが特別なものとなりますように。今年度より対面で開催します（オンラインも可）。
日程	
第3金曜日 11:00～11:50 (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2025年4月以降にお知らせします。)	
料金	各回テーマ
1回 1,500円 *オープンハウスのページをご参照ください	5月 わが子の名づけについて 6月 わが子の育ちと親の気持ち 7月 父親の子育て、母親の子育て 8月 (休み) 9月 大きい家族と小さい家族の中での子育て 10月 我が家の方針 11月 我が家のしつけ 12月 イベントごとが育む子どもの心 1月 遊びが育む子どもの心 2月 男の子子育て、女の子子育て 3月 自立に向けて
対象	備考
お子さんがいらっしゃる、あるいは予定している方の受講に限ります。 保育に関わる専門家も可。	小さいお子さんとご一緒でもご参加いただけます。プログラム後も、待合室等でお子様の身の回りのお世話など、ごゆっくりお過ごしください。
こんな人におススメです！	
子育て中の不安がある方、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	
定員	
6名	

自分の「軸」となる身体感覚を育てよう！

簡単タオルストレッチ

講師	内容
MIO (MAY Method)	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。
日程	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。
(原則) 第 4 土曜日 10 : 50 ~ 11 : 50 5/24, 6/28, 7/19, 9/27, 10/25, 11/22, 12/13, 2026/1/24, 2/28, 3/28	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（目がぱっちりしたり、足が長くなったり…！）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。
料金	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。
1 回 1,500 円 *お得な年間フリーパスもございます。詳しくはオープンハウスのページをご参照ください	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。
対象	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？
どなたでもご参加いただけます	MIO 先生より：「動いて自分の心身をおもいっきり体感しましょう！」
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）	
定員	
7 名	





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>

X (Twitter) : @PAS_fun2020

インスタグラム : institute_of_pas

note : https://note.com/safe_crocus4846

アクセス

京王井の頭線 駒場東大前駅 徒歩 5 分

