

## たこ天村で こども心を 遊ばせてみませんか？

最近、何に夢中になっていますか？あなたの夢はなんですか？どんな冒険をしていますか？何に挑戦していますか？悔し涙は流していますか？どんな時ヨッシャーと叫びましたか？何に、誰に、ドキドキしていますか？

このたくましいこども心は、大人になっても、いや大人にこそ日々必要です。いい仕事をしようとする時、大切な人と素敵な時間を過ごそうとする時、大人の心だけでなくこども心が力をくれます。心の中にこどもの自分はいつもいて、根っここのところにこの子ども心があるはずですが、それを隠していたり、眠らせていたりしませんか？

たこ天は「た」くましい「こ」どもの「天」国です。一日たこ天ではワンデイでたこ天村を開きます。集まった人全員で自分を語る中で、夢も冒険も恋も言葉にしてみましょう。やってみたいことがあれば活動の時間にやってみましょう。子ども心が動き出し、ドキドキしてくるはずです。

一日たこ天は、日々の生活の中でたくましい子ども心を揺らしたこ天です。皆で集まりましょう！

## たこ天の一日

9:30～	受付開始
10:00～	開村式
10:10～11:10	グループセッション#1
11:10～11:30	休憩・コミュニティの時間
11:30～12:30	グループセッション#2
12:30～13:00	昼休みの時間
13:00～14:30	インタレストの時間
14:30～14:40	休憩・コミュニティの時間
14:40～15:40	グループセッション#3
15:40～16:00	休憩・コミュニティの時間
16:00～17:00	グループセッション#4
17:00～17:15	閉村式

## アクセス



## お申込み

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、ファックスまたは郵送にてお送りください。

## 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  
メールアドレス: pas@pas-ins.com  
研究所Website: <https://www.pas-ins.com>

# 一日たこ天

—人は人によりてのみ—

集まったメンバーで一日限りの村を作ります  
その村の中で思い切り自分とも他人とも付き合い、関わり合い、自分に出会い、自分の心を豊かにするプログラムです



## 会場 PAS心理教育研究所 “ビッグハウス”

日程: 2026年3月14日(土)

時間: 9:30受付開始 10:00-17:15

料金: 1回 10,000円(税込)

スタッフ:  
花井 俊紀(一日たこ天ディレクター)  
髭 香代子(グループメインセラピスト)

他



「た」くましい  
「こ」どもの  
「天」国

村を“たこ天村”にしよう  
たこ天を心の中に  
取り戻そう

## たこ天の由来

子どもは、本来、生き活きたエネルギーに満ちており、自然の中で仲間と共に好奇心や探究心のままに自由に駆け回り、楽しめます。この子どものたくましさ、自由さは、大人になっても心の中にあるものなのですが、普段我々は「子どもっぽい」と言って奥にしまっています。

たこ天は、我々の中の子どもの取り戻すための「た」くまい「こ」どもの「天」国を皆で作ろうという集中プログラムです。40年に渡り毎年夏に3日間で開催されています。

一日たこ天は、このたこ天が日常的に必要なという考えの元に、ワンデーで開催するたこ天です。

## プログラム内容：たこ天で取り組むこと

- 集まった参加者全員で、その日限りの「たこ天村」を作ります。村の中では村人と関わってみてください。
- 村の活動には、「グループセッション」「インタレスト」「コミュニティ」があります。
- 「グループセッション」：心の専門家であるグループセラピストを中心に、村人全員で60分間話をします。心に浮かんだことは何でも言葉にしてみるという「自由連想」を使って、自分を語り合ってみましょう。人を前に、何が浮かぶでしょうか、何が言いたくなるでしょうか。いつも一人で悩んでたり、一人で叫んでいることも、たこ天村ではセラピストや村人誰かに向けて話してみてください。
- 「インタレスト」：自分が関心(interest)を持っていることを、仲間を集め、誰かとともに思いっきりやってみる活動の時間です。場所は、研究所の部屋とキッチン、近所の公園が使えます。ボール、絵の具、習字道具、歌集、紙、工作道具などの道具はPASに用意があります。自分の道具を持ってくるのも大歓迎です。サッカー、水泳、陸上大会、ヨガやダンス、俳句の会、習字、押し花、何かについて語る会、料理教室など、やりたいこと・やってみたいこと・教えたいこと、広めたいこと、なんでもやってみましょう。
- 「コミュニティ」：たこ天村は始めから用意された村ではなく、その日集まった人々で“作る村”です。休憩時間やお昼の時間なども、村のコミュニティを作る時間です。村が居心地のよい空間になるように提案があれば、村人に提案してみてください。
- これらの活動を通して、感じたこと、考えたこと、やったことは、話して言葉にしていきましょう。自分の心の動き方を知り、ありたい自分を探し、その自分になってみて、心を動かしてみましょう。

## 一日たこ天で得られるもの

元気	心と身体の元気が湧いてきます
人中の安全	人の中にいることの安全感、人が見ているところで何かをすることの安全感が得られます
遊ぶ力	遊ぶこと、楽しむこと、生み出すことを磨けます
冒険・探検	普段の自分の枠を越えた自分の世界を冒険・探検できます
挑戦	自分が苦手なこと、できるようになりたいことに挑戦できます
仲間	一日一緒に共に働くことで仲間が得られます
喜びと悔し涙	成功して大喜び、できなくて悔し涙、こんなこともできます。
ドキドキ	誰かに、何かに、ドキドキする気持ちも得られます。
夢・希望	今とこれからへの夢・希望が高まります。