

■ スタッフ紹介

小谷英文	PAS 心理教育研究所 理事長
能幸夫	PAS 心理教育研究所 所長 (湘南病院相談室室長)
橋本和典	PAS 心理教育研究所 理事 (立教大学特任准教授)
中村有希	臨床ディレクター (東京医科大学非常勤講師)
髭香代子	非常勤セラピスト
石川与志也	兼任セラピスト (ルーテル学院大学専任講師)
高田毅	兼任セラピスト (健康科学大学専任講師)
花井俊紀	非常勤セラピスト (野の花メンタルクリニック)
南貞雅	非常勤セラピスト (杉並区特別支援教育課)
吉田愛	PAS 心理教育研究所セラピスト
宇佐美しおり	客員研究員 (熊本大学医学部保健学科教授)
山下由紀子	兼任セラピスト (帝京平成大学専任カウンセラー)
菅原千代子	兼任セラピスト (横浜市スクールカウンセラー)
田村郁衣	兼任セラピスト (横浜創英中学・高等学校)
黒木明信	研修員 (東海大学医学部付属病院)
永山智之	客員研究員 (兵庫教育大学大学院助教)

■ 申込方法

申込用紙に必要事項をご記入のうえ、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。

締め切り：2018年7月5日(木)

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・ファックス：03-6407-8201

受付・問い合わせ：吉田愛

(注1) 定員を超えた場合はご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。

(注2) 参加者全員に事前のオリエンテーションを行いますので、お早めにお申し込みください。

(注3) グループ編成などの都合によりプログラム内容に変更が生じることがございます。ご了承ください。

自分を鍛える夏 ～村長からのメッセージ～

鍛えるというとき、現代人はそれを特別視しすぎるようになってはいまいか。オリンピック、W杯、見る者とプレイする者の関係が強烈に分かれてきていることはないだろうか。ホモ・サピエンスの特徴なのだろうか。文明が減びるときは、この見るものとプレイする者との間が極端に分かれるときなのではなからうか。自らを賢い人「サピエンス」と名付けた現生人類の間違いが、様々な神話を生み、哲学を生み、その奮りを戒めてきた。

筋骨隆々、野蛮で狩猟採集で生きていたネアンデルタール人の方が、子供と遊ぶ時間、家族の時間を大事にし、弱者をいたわり、愛情深くも幸せな生活をしていた。脳の容量も現代人よりは大きかったと、研究はサピエンスの賢き愚かしさも露わにしつつある。50万年近く生きたネアンデルタール人は、現代人ほどに労働に明け暮れてはいなかったらしい。もっと子や家族への愛情に生きていたという説も強調され始めた。自分が生きるために自分を鍛え、愛し合う能力を高める。この単純な営みを、サピエンスは自分以外の外へ預けることを当然のこととし、子供は保育園に、スポーツは誰かにやってもらって見るものになり、愛することはできなくとも愛されることを求め、自分の筋を細くし自分の道を手放しつつあるように思えてならない。

私はたびたび残り火のような「ネアンデルタール人」の血が騒ぐ気がする。自分自身がぶつかり、興奮し、喜び、哀しみ、怒り、愛情を注ぎ、愛情を得て、人生をよとする。そんな一生を終えたいと思う。

たこ天は、自分が生きる、自分で生きる空間。そのために自分に力をつける。そのためにいろんな人に会ってみる。子供の時のように奔放に、率直に自分の感じることを人前に表してみる。問うてみる。限界にチャレンジしてみる。大人の粋を魅せつけてみる。女の粋をしなやかに魅せつけてみる。若者の勢いを、自らに感じ表現をほとばしらせてみる。一人一人が生に生きる空間の魅力が、たこ天4日間の夏にある。

一度は会ってみたい今を生きるサピエンスを見つけに来ないかい！

たこ天村 村長 小谷英文



PAS 心理教育研究所 短期集中プログラム

2018

自分を鍛える夏のプログラム

「たこ天」は、こどもから大人までが、「た」くましく、「こ」どもの純粋な心を捨てない自分を取り戻す空間（「天」国）を作り出すプログラムです。『心の創造性』を探求するサイコセラピストと共に、大人もこどもも、隠れた自分の逞しさ・元気さ・エネルギーを取り戻し、鍛えることを目指します。



■ 日程

2018年 8月18日(土)～21日(火)

(原則全日参加) 8月18日(土) 受付:12時30分～ プログラム開始:13時30分
8月21日(火) 終了:13時00分

■ 場所

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

ホームページ <http://www.pas-ins.com>

■ アクセス

京王井の頭線 駒場東大前駅下車 西口より徒歩5分

駒場東大前駅までのアクセス

渋谷駅から京王井の頭線各駅停車で吉祥寺方向に2駅です(急行は止まりませんのでご注意ください)。

渋谷駅へは JR 山手線・埼京線・湘南新宿ライン・成田エクスプレス・東急東横線・田園都市線・京王井の頭線・東京メトロ半蔵門線・銀座線・副都心線が乗り入れています。

■ 参加費

大人(一般) ¥54,000 大学生・専門学校生・大学院生 ¥43,200 高校生 ¥32,400
看護管理者・高等実践看護師 ¥64,800

※ 当研究所にて継続して面接を受けている方は2割引となります。 ※ 分割支払いも承ります。

募集グループ

「大人のリーダーシップ Gym」

セラピスト：橋本和典・黒木明信

グローバルに突っ走った限界が露呈し、自らが作った世界によって自らが壊される悲劇が続いています。毎日のように、政界、スポーツ界、あらゆる組織の問題に世間は騒ぎますが、それらは決して遠い世界の話ではありません。自分自身が上手くいかない、属する組織、部下ー上司、同僚、家族、カップル、子育て、人間関係etc.が上手くいかない。あらゆる問題が見えていても、その解決、再生、立て直しに動けない、動かない。なぜでしょうか。大人のリーダーシップの絶対的不足。そこに一つの答えがあると考えています。そこで今回は、あなたの大人のリーダーシップを掘り起こし、試し、磨き合う「トレーニングジム」を4日間開催することにしました。人生の息切れ、うつを予防し、人生につきもの小さな危機、大きな危機を、人と組織をクリエイティブにする確かなチャンスとする大人のリーダーシップを共に高めていきましょう。Let's go for it!

対象：20代～50代の男女 定員8名

「学生の青い夏グループ」

セラピスト：南貞雅・石川与志也

自分に惚れていますか。胸を張ってこんな自分は素敵だ！と声に出して言えますか。腹の底から湧き上がる熱、誇り、大志、それを感じてこそその人生です。

自分では些細なことだと思っていることでも、生身の人の集まるグループで、自分の生の声で語ってみるとそこには新しい体験が生まれます。今という瞬間は生々しく、ドキドキするものです。

人を好きな気持ち、どうしても許せない怒り、悔しくて仕方がないこと、これだけは言いたいという主張。どんなことでも思い切り語りきってみましょう。

スマホやネット越しでなく、目の前にいる人と熱をぶつけ合い、自分の熱を感じる。それをやりぬいた先にごそ、生々しい実感のある自分、瑞々しい命の息吹を感じられるはずです。誇れる自分、新しい自分を求めて、完全燃焼！青く燃える夏を共に過ごしましょう。

対象：18～24歳の学生（大学生・専門学校生・大学院生）定員8名

「世代の枠を超える“I”グループ」

セラピスト：花井俊紀・吉田愛・田村郁衣

自分が物足りない人。人生の節目に新たな自分をつかみたい人。ひきこもりから出たい人。このままでいいのかなと思う人。人生にもう一花咲かせたい人。Iグループは「わたしの人生はこうだから」と自分で固めた「これがわたし」のストーリーから出たくなった人のためのグループです。老いも若きも男も女もいる中で、世代が違うから男女違うからと躊躇せず遠慮せず、愛を怒りを悲しみを喜びを、足しも引きもせず良い悪いなく言葉にし、今の自分を表現しましょう。今この瞬間を生きている感覚が強くなります。それぞれの道を歩いている自分と他の人の声を聴いてみましょう。「わたし」の中にある老いも若さも男も女も意識できれば、今の自分の座標軸を確かめられます。新たな自分を体験して、今よりもっと愛おしく感じられるようになります。

対象：17歳以上の男女 定員8名

たご天の目的…

こどもは本来、生き生きとしたエネルギーに満ちています。自然の中で、あるいは仲間の中で、好奇心や探求心の赴くままに自由に駆け回り楽しめます。大人になっても、自由で元気なこどもは失われず心の中に残ります。趣味に熱中するとき、仕事に情熱を注ぐとき、大切な人と思い切り心を交し合うとき、自由で奔放なこどもの自分が活躍します。大人の部分だけではなく、こどもの部分だけでもなく、そのふたつが上手にかみ合い調和するとき、人は生き生きと元気に、社会の中で生きることができます。

しかし、せわしない日々を追われ、勉強や仕事の重責、社会のルールやしがらみに捉われれば、そんな元気なこどもが時に窮屈に閉じ込められ、見失われることも起こります。そんなとき、こどもは学校に行けなくなったり、友達と遊べなくなったり、落ち着きがなくなったりと、様々なかたちで「こころの不調」を訴えます。大人たちは、怒りっぽくなり、人を許せなくなり、やる気を失い「うつ」の波にのまれます。

大人の中にも、こどもの中にも、「生き生きとしたエネルギーを失わない自由でたくましいこども」を取り戻そう！というのが、たご天の目的です。

「息子との関わり方を変えたい」「仕事でもっと力を発揮できるようになりたい」「魅力的な大人の女性として人前に立ってみたい」「50歳の節目を迎えて一度自分を見つめなおしたい」「人に遠慮せずに意見を言うようになりたい」「なにかあるとすぐにパニックになってしまう自分を変えたい」など、様々な目標を持った方々が参加しています。

たご天の専門性…

たご天は、心理療法の原理を、一般の方々がもっと元気にもっと遅くになれるように応用したプログラムです。専門的には「多元統合集団精神療法（multi-dimensional-integrated group psychotherapy）」と呼ばれる集団精神療法のアプローチです。アメリカで発展した集団精神療法の理論・技術を軸に、PAS心理教育研究所で独自に発展してきました。40年にわたり毎年夏に実施されています。

「働く女性グループ：仕事も暮らしもクリエイティブに」

セラピスト：中村有希・永山智之・菅原千代子

結婚しても働きたい、子どもが生まれても会社に復帰したい、と思うのが当たり前の現代。あなたは、何のために働いていますか。お金のため？社会貢献したいから？恋愛や結婚の相手を探すため？女磨きをしたいから？あるいは、仕事に逃げてるってこともある？こんな問いかけにまず答えてみてください。自分は今、どんな女性で、どこに向かおうとしているのか、自分のためにじっくり語ってみましょう。そして他の人の人生にも耳を傾けてみましょう。ワーク・ライフ・バランスについて一人で鬱々と考えるよりも、両方クリエイティブにしませんか？そろそろ自分の人生、本当に楽しんでみたいと思う、働く女性の参加をお待ちしています。

対象：20代～40代の働く女性（企業人・研究者・技術者・看護師・アーティスト・トレーナー・教員・保健師・販売員、等々）定員6名

「臨床家のためのアイデンティティグループ」

セラピスト：能幸夫・高田毅・山下由紀子

心理療法、カウンセリング、教育相談、精神看護などの臨床家のみなさん！のびのびと臨床はできているでしょうか。うまくやらなきゃとか、傾聴しなきゃなどの考えが邪魔になっていませんか。また、臨床実践の中で何かもうひとつ物足らなさを感じているようなことはないでしょうか。心の臨床にとっては、私たち自身の心がひとつの武器となります。私たち自身の心というその資源を豊かにしてみませんか。

臨床家のためのグループでは、仲間とともに臨床家としてのアイデンティティを確かにし、臨床における武器となる自らの心を広く、深く耕すことを目指します。ミニワークも織り交ぜます。臨床家としての自らの資源を一緒に追求していきましょう。

対象：現任の臨床心理士、医師、看護師、ソーシャルワーカー等 定員8名

「精神看護師・高度実践看護師育成トレーニングプログラム」

トレーナー：宇佐美しおり

今回、力動的かつ効果的セルフケアへの看護介入技法を基軸とし、精神看護・高等実践看護におけるリーダーシップを発揮できる人材育成を行います！

4日間の内容：①Core Competency 1, IC・急激な状態悪化・パニック・自傷行為や行動化を繰り返す患者に対する力動的理解とセルフケアへの効果的看護介入技法ー事例検討とロールプレー、②Core Competency 2, 組織におけるリーダーシップ, 組織分析と組織介入技法の開発、③Core Competency 3, 患者・家族・スタッフ・治療チームに対するコンサルテーション技法、④Core Competency 4, 看護介入技法を明確にする研究技法ー変化を促進する変数と事例研究・実践研究ー

*このトレーニングプログラムは、最終の学び、実践能力の評価によって、高度実践看護教育奨学金を付与します（1人5万円以内）。

対象：精神看護、専門看護師（CNS）、高度実践看護に従事し、力動的理解とセルフケアモデルの展開、危機介入、組織変革に関心のある看護者、高度実践看護師（APN）定員5名

たご天の一日

たご天では、参加者全員で「たご天村」というひとつのコミュニティを全員で作りに上げていきます。それぞれが、それぞれの力を思い切り発揮できる場を自分たちの力で作り上げていくところから、たご天が始まります。たご天村での活動は「小グループ」「大グループ」「インタレストグループ」という3つのグループからなります。その他にも、みんなで食卓を囲む食事の時間や、参加者と自由に過ごす「コミュニティ」の時間もあります。

社会や地域、家族が力を失いつつある中、たご天では、「たご天村」という小さくも大きなコミュニティ（小社会）の中で、家族よりも少し大きいグループ（小グループ）を組み、潜在している心の能力を人間関係の中で発揮し、磨きます。それが全員で集まるグループ（大グループ）でも通用するかを試し、さらに磨きをかけ、さらには、自分のアイデンティティで自分がリーダーシップをとるグループ（インタレストグループ）もやってみます。4日間、50人の人の中で、自分を活かし、みんなも活かす生き方を見つけ出すことを目指します。

各グループの説明

小グループ：たご天での活動の中心となるグループです。心の専門家とともに、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、これまでの様々な自分を再発見し、これからの自分を模索していきます。日常から離れ、普段出会わない人々と語ることで、普段の自分・馴染んだ自分とは違う、新しい自分を見つけます。心の専門家が支える安全な時間と空間の中で、徹底的に自分と向き合い他人と向き合うことで、普段は使わない心の筋肉を使い鍛えていきます。

大グループ：小グループよりも大きな集団、参加者全員が集まるグループです。

大グループセラピストより：大グループは、たご天コミュニティの全員が集まる時間です。60人もの人の中に身をおき、そこにいる自分を感じ、表現し、その反響を感じとり、また表現することができる場所です。自分の拠点となる小グループから飛び出して、もっと大勢の中で自分のかたちをたしかめ、新しい自分を試すことができます。大グループには大グループ独自のうねりが生まれます。そのうねりに飲みこまれないように、流されないように、自分はこのにいる！と声をあげてみましょう。

60人もいたら、隠れてしまうことも簡単です。だけどそんなの、もったいない。世界はいくらでも、自分で大きくできる。6セッションしかないからこそ、チャンスを逃すな。（髭 香代子）

インタレストグループ：「インタレストグループ」の時間は、自分が関心（interest: インタレスト）を持っていることを、仲間を集い、誰かとともに思いっきりやってみる時間です。ランニングやサッカー、ヨガやダンス、俳句の会、ゲームについて語る会など……興味があればなんでもできます。自分のリーダーシップや興味・関心、「これが好き！」というエネルギーを、たご天という小さな社会で思い切り使ってみる時間です。

1日目	2日目	3日目	4日目
	9:30	9:30	9:30
	大グループ ②	大グループ ④	小グループ ⑨
	休憩	休憩	休憩
	小グループ ③	小グループ ⑥	大グループ ⑥
12:30			
受付	昼食	昼食	
開村式	インタレスト	小グループ ⑦	閉村式
大グループ ①	小グループ ④	休憩	13:00 解散
休憩	休憩	小グループ ⑧	
小グループ ①	小グループ ⑤	休憩	
休憩	休憩	大グループ ⑤	
小グループ ②	大グループ ③	夕食会	
18:30 解散	19:00 解散	19:30 解散	

*細かい時間割は各年で少しずつ異なります。最終的なスケジュールは参加者にお配りするしおりでお知らせいたします。