

男性ディレクターと 男性スタッフによる 男性のためのサイコドラマグループ

私たちは、人生のさまざまな段階で、仕事、家族、社会との関わり、
そして自分自身との関係に向き合いながら歩んでいます。
ときに迷い、葛藤し、傷つくこともあるでしょう。

近年、社会の変化とともに、「男性らしさ」の意味も大きく揺れ動いています。
かつてのように「強く、頼もしく、感情を抑えて生きる」ことが理想とされた時代から、
より柔軟で、感情豊かに自分を表現することが求められる時代へと移り変わりつつあります。

その中で、多くの男性が「どう生きればよいのか」「何を大切にすればよいのか」という
戸惑いや孤独を感じています。
責任感や競争、成果へのプレッシャーの中で、自分の気持ちを表に出せず、
心のバランスを崩してしまうことも少なくありません。

このグループでは、サイコドラマ（心理劇）の手法を用いて、
自分の内側にあるさまざまな思いや感情を、安心できる場で表現していきます。
表現することを通して、抑えてきた気持ちに気づいたり、
他の参加者との共感やつながりを感じたりする時間となるでしょう。

心理療法やグループワークの経験がなくても大丈夫です。
ディレクターとスタッフが丁寧にサポートし、安心して参加できる場を提供します。

一人で抱え込まず、少し立ち止まって、
「自分らしさ」と「男性としてのあり方」を見つめ直してみませんか。

*このグループは、男性の方を対象とした、10人前後の少人数グループです。

湘南サイコドラマ研究所

大島朗生
遠藤真樹

日時:2026年2月23日(月／祝)10:00～18:00

*昼食休憩を1時間程度とります

会場:川崎市内の公共施設を利用します

*申し込みをお受けした方には、後日会場をご連絡します

費用:12,000円

*早期割10,000円(2025年12月末までの申込み)

申込:<https://forms.gle/g5p5gHt71Tb9WeKW7>

