



日本心理教育センター

安全基地プロジェクト

# Secure Base Project

**日本心理教育センターが、  
新たなプロジェクトをスタートさせます。**

孤独で、希望を失いがちな現代人が、安心と生きる喜びを手に入れるためには？

その鍵は、安定した愛着と「安全基地」を育むことにあります。「安全基地」を手に入れるには、自分が「安全基地」になるのが一番。しかし、発達や愛着に課題を抱え、トラウマや自己否定に苦しんでいる人に、それは容易ではありません。バランスの良い認知だけでなく、上手に立ち回るスキルが不足しているのです。

親との関係に由来する不安定さは、他の人との対人関係にも、パートナーや自身の子どもの関係においても、亡霊のようにつきまとい、再現してしまうことで、程よい関係を持ちにくくするだけでなく、わざわざ自分を窮地に追い詰める振る舞いや選択をさせてしまうのです。

でも、諦める必要はありません。人は学びとトレーニングを積み重ねることで、自分を縛っているものに気づき、そこから自分を解放し、もっとバランスの良い、上手な生き方を身に付けていくことができます。「Secure Base Project (安全基地プロジェクト)」では、日本心理教育センターが長年培ってきたノウハウや岡田尊司氏が開発した専門プログラムに加えて、プロジェクトリーダーの奥代健介を中心に、マインドフルネスやACT、DBT、問題解決スキル、メンタライゼーション、SST等のアプローチを取り入れ、各人が必要としていることから取り掛かることができる自由度の高い、さまざまなプログラムを提供していきます。

回避的な傾向のため、親密な関係やチャレンジから逃げてしまう方  
気持ちが両極端に揺れ、不安や怒り、自己否定にとらわれてしまう方  
発達や愛着の課題のため、バランスの良い対人スキルが持てない方  
共感や気持ちを察するのが苦手で、コミュニケーションがうまくいかない方  
親との関係で長年苦しんでいる方  
子どもさんの不登校や発達の問題で悩んでいる方  
パートナーとの関係でカサンドラに苦しんでいる方……。

発達や愛着の課題に起因した、さまざまな問題に対して、専門的なセミナーやグループセッションを提供して、問題解決をサポートするとともに、安全基地となることで安全基地を手に入れ、安心と喜びのある人生を獲得するスキルを培っていきます。その取り組みも、一人ではなく、課題を共有するメンバーとともに参加することで、意欲や勇気が持続しやすくなるでしょう。一方、グループ活動での心理的負担を減らし、安心して参加できるように、各セッションの集団負担レベルを表示し、負担の軽いものから取り組めるように工夫されています。個人セッションと組み合わせながら利用することもできますし、このプロジェクトのセッションにだけ参加することもできます。本プロジェクトが、よりよい人生のための新たなチャンスとなることを祈っております。

センター長 魚住絹代 / 監修 顧問医師 岡田尊司 / プロジェクトリーダー 奥代健介

Secure Base Project

 <https://japan.kokoro-support.net/sbp/>

