



THSC 2021年 3月度 講座のお知らせ

講座名	教室	回数	形態	日時	曜日	時間	場所	金額	翌月予定	定員
入門心理学講座	わかりやすい 心理学講座		オープン	3月14日	日	10:00~	武蔵浦和コミュニティ	¥1,000	4月4日	20
			オープン	3月13日	土	13:30~	熊谷文化創造館さくらめいと	¥1,000	4月10日	30
			オープン	3月16日	火	10:00~	高崎市総合福祉センター	¥1,000	4月6日	30
			オープン	3月6日	土	12:45~	佐久平交流センター	¥1,000	4月17日	25
			オープン	3月15日	月	10:00~	桐生市勤労福祉会館	¥1,000	4月19日	30
基礎心理学講座	深谷	No.43	オープン	3月5日	金	10:00~	深谷 THSC	¥3,000	4月2日	16
	佐久	No.7	オープン	3月6日	土	15:00~	佐久平交流センター	¥3,000	4月17日	15
カウンセリング	傾聴学習講座		半オープン	3月27日	土	10:00~	深谷 THSC	¥3000・¥5000	4月24日	15
	初級	3	受講生	3月27日	土	13:00~	深谷 THSC		4月24日	12
ワークショップ	自然探索	自然探索トレ	半オープン	3月20日	土		木曽駒ヶ岳	¥20,000		交通費別途
	ハイキングC	自然探索初級	会員・オープン	3月25日	木		三轟山	WSのみ10,000円		交通費別途
	サクセス	前期3	半オープン	3月4日	木	9:00~	深谷 THSC		4月8日	12
	人生変革	開講準備中	半オープン	3月13日	土	9:00~	深谷 THSC	WS5000円	4月10日	7
ミラクルライフ講座	心を美しくする	ZOOM	オープン	3月5日	金	20:00~	ZOOM	1P	4月2日	30
	ミラクルライフ	ZOOM	オープン			10:00~	深谷 THSC	¥2,000		30
ヘルスアドバイザー		2	受講生	3月27日	土	18:00~	深谷 THSC		4月24日	10
	心の健康	ZOOM	オープン	3月3日		13:00~	ZOOM	無料		30
ライフデザイン	ライフ	3	受講生	3月28日	日	9:00~	深谷 THSC		4月25日	10
	ビジネス	3	受講生	3月28日	日	9:00~	深谷 THSC		4月25日	10
お楽しみワークショップ	鼻笛カフェ	3	オープン	3月13日	土	16:30~	深谷 THSC	¥1,500	4月10日	10

NEW! 交流分析基礎講座 各会場募集中

～ 快適な人生をつくる為に欠かせない力を育てる!～

快適な人生を生きるためには、自分の欲求を自分の力で叶えられるようになる必要があります。その為の力が「セルフコントロール力」です。

セルフコントロール力を身に着けるためには、まず、自分の心の状態である 考え方、感じ方、行動のパターンなどに気づく必要があります。交流分析基礎講座では、心理テストを使い、分析力を身に着けることで気づきを高めめます。

誰でも学びやすく、奥深くまで学ぶこともできる理論を兼ね備えています。『過去と他人は変えられない。だから今と自分を变えよう』という言葉をモットーにした、とてもわかりやすい心理学です。

申込金 10,000円 (再受講者 免除)

受講料 3,500円×12回 または、全納36,000円

ミラクルカウンセリング(生まれながらの気質分析)

深層心理から導かれた本当の自分の能力を知る

占いではありません。信じないでください。自分で意味づけられる力を磨きましょう。人には皆、それぞれの気質があり、傾向があります。

生まれながらの自分の性格傾向を知ると、最初から素晴らしい能力を持って生まれたことが分かります。あるがままの自分を受け入れるということになり、本来の自分との出会いになります。

それは、自己肯定感を生み出し、あるがままの自分を生きる勇氣につながります。傷ついた自己愛の修復や、自分の弱み強みを知ることになるので、更なる心の成長のお役に立てるでしょう。更には、周囲との人間関係について知ることが出来ます。学びの人や惹かれ合う人、導かれる人など、周囲の人たちの傾向を知ること、より深く理解しあうことができ、お付き合いがスムーズになります。

完全予約制

自分のみ(60分) 5,000円

周囲との関係も含む(90分)

5名まで(1グループ) 10,000円

10名まで(2グループ) 15,000円



NEW! 募集中の講座

●交流分析基礎講座

佐久会場 3年3月6日(10:00~12:00)

12ヶ月12回原則土日曜日

深谷会場 3年3月13日(18:00~20:00)

12ヶ月12回原則土日曜日

高崎会場 3年3月16日(13:00~17:00)

6ヶ月6回原則火曜日

桐生会場 3年3月15日(13:00~15:00)

12ヶ月12回原則月曜日

さいたま 3年3月14日(13:00~15:00)

6ヶ月6回原則日曜日

●人生が変わる習慣WS 5~10名

●自然探索WS 2021年度トレーニングチーム募集中

●ハイキング倶楽部 2021年度メンバー募集中

●ハイキング倶楽部

3月25日(木) みかも山 カタクリの里

ZOOM講座のお知らせ

ミラクルライフ講座 美しい心を学ぶ会 (1P)

3月5日(金) 20:00~21:30

わかりやすい心理学講座(1P)

これからの時代を幸せに生きるために必要なこと

3月5日(金) 13:00~14:30

3月19日(金) 10:00~11:30

心が元気になるふれあい会(無料)

心が豊かになるひととき

3月3日(水) 10:00~12:00



今月のメッセージ

人が生きる

人が生きると書いて『人生』となります。

人はこの世に生を受けて、
自分を意識出来るようになるまで数年かかります。

外から入ってくる他者の欲求情報もありますが、
自分の内側から湧いてくる欲求情報もあります。
五感で分かる他者情報は意識することは出来ますが、
見ることや聞くことの出来ない自己情報は
無意識であることが多いです。
だから、自己情報は意識しようとしないと分からないのです。
自己情報は、自己欲求です。
コレが欲しい、アレがしたい、愛されたい、認められたい、
守られたい、成長したいなど、色々な欲求があります。

「人が生きる」とは、
目が覚めて、心臓が動いているという
ただ生きているだけではありません。
自分の欲求を周囲の人達と調和させながら実現していく、
つまり、心を満たしていくということがとても重要です。

「人生」を作るためには、
自己欲求が意識出来なければ始まりません。
幼少期、自分の欲求を意識できる環境を与えられた人は、
自己欲求を育てることが容易ではありますが、
そうでない人は自己欲求を意識することから始めましょう。

自分の思いを実現しましょう。
自分を生きる力は「人生を創る力」となるのです。

基礎心理学講座 ～生きる心の力を育てる～

現代社会は、システム化とハイテク化によって、感情的なわずらわしい
人間関係を避け、実際のコミュニケーションがなくなるとも成り立つ社会を作
りあげました。感情を放出したり抑えたりすることで、人の心は柔軟さを
学習しますが、便利になった現代社会では、そのチャンスも少なくなり
ました。もしあったとしても、感情が動くことはとてもエネルギーがある
ことなので(特にマイナス感情は)、できれば避けて通りたいと思う人が
殆どです。そのため、心が成長しにくくなり、ストレスを多く感じてしまうの
です。

心理学は、自分や他者を客観的に見る視点を与えてくれます。この視
点を持つことにより、感情的に避けてきた自己成長のチャンスに意味づけ
ができ、自らチャレンジができるようになります。また、セルフケアやセル
フマネジメント力がどんどん育つようになります。そして、自分の事がで
きた分、人のサポートもできるようになっていくのです。

2021年3月の基礎心理学講座～知識は自分を支える道具になる！～

※受講生募集による開講のため、予定が変更になることがあります

【深谷】トータルヒューマンサポートセンター

3月5日(金) No.43 キャリア発達①

～社会的自己成長～

【佐久】佐久平交流センター

3月6日(土) No.7 心の病① 神経症 ～不安が生み出す心の病～

美姫先生の名言



積極的な行動は、
新しいエネルギーを生み出す力になる



お勧め講座のスポットライト

皆さんこんにちは。高崎・熊谷会場スタッフの高橋久美恵です。
今回は私の「今、お勧め！」の講座をご紹介します。



-お勧め講座 その1 「人生が変わる習慣WS」-

今回が第2弾となるワークショップ形式の講座です。
昨年この講座に参加した感想を一言で表すと、
「とても面白い！」講座です。受講時間の3時間が、
毎回あっという間に過ぎていきました。
より快適な人生のヒントを書籍から得る機会は沢山あると思いますが、案
外「読んだだけ」で終わってしまう事も多いのではないのでしょうか。
この講座ではアンソニー・バーグラントの書を50項目のテキストとして、そ
の内容を自分に引き当て身につけていくアイデアを生み出していきます。
自分はどう感じているのか、どうしたいと考えているのか等、自分と向き合
う時間であると共に、他者の感性や思考、アイデアに触れる事で視野が
広がり発見が増えます。毎回がとても新鮮で、意欲や元気が出てきます。10
回シリーズではありますが、単発での受講も可能です。是非、自分の中の宝
箱を開けてみませんか？

-お勧め講座 その2 「ヘルスアドバイザー」-

普段その大切さを忘れがちなものの1つが「健康」ではないかと思えます。
「うちは健康だけが取り柄」と言っていた私。それは大病をしていないから
そう思っただけで、
実際家族はひどいアレルギーに苦しんでいました。
健康意識もだいぶズレていたと思います。

知っているつもりでわかっていなかった事のなんて多い事！本当に大切な
健康の知識を手に入れることで、自分も家族も救われました。
「健康が人生の全てではないけれど、健康は人生の土台です」その言葉の
意味を年々実感しています。

真の健康は自分でつくれ、自分で守ることができる。
かつてない状況にある今だからこそ、元気な身体作り
をしていきませんか？
心理のプロの先生の健康学は必聴です。

IDNO.244 高橋久美恵

今こそ、心の時代！ ～時代の変化と共にバージョンアップ～

新年を迎えて間もなくさいたまは二度目の緊急事態
宣言が出ましたが、どうやら前回とは様子が違います。
学校も公民館も閉鎖されていないし、何より県民が粛々と
行動している感じがします。不思議なことに、コロナの
感染者が多く出ている地域よりも近隣の県の方が
それほど感染者が出ていないにも関わらず、
恐れが強いようです。



それには、三つの理由が考えられます。一つは時間がたつてコロナの正
体が分かってきたということ。人は分からないものを恐れるので感染者が
少ない地域の方が恐れやすいのです。二つ目は、境界による差別化です。
人間は防衛が強くなると他者と自分を融合することが出来ず不安なもの
を排除することで安定を図ろうとします。最後に引きこもることのダメジ
ットを学習したのではないのでしょうか。

引きこもることによる大きなダメージが二つあります。一つは人が動
かないことによる経済的ダメージ。仕事が回らないことで生活費が困窮
することはもちろんですが、自力力をもつ数少ない個人経営者がつぶ
れてしまうことは日本社会にとって深い傷となるでしょう。

もうひとつは、人と距離を置くことによる精神的ダメージ。これは、最も
深刻なダメージですが気づきにくいです。人とのふれあいが希薄にな
るとエネルギーが低下していきます。気力が低下したり、心身の不調が現
れたりします。コロナに怯えて社会全体がうつ状態に陥らないようにする
ことが最も必要な懸念ではないのでしょうか？記:斎藤美姫

携帯やパソコンに最新&お得情報が定期配信されます！

トータルヒューマンサポートセンターにメールアドレスをご登録いただくと、
毎月最新情報などが配信されます♪メール限定のお得情報もあります。

→ totalhuman_sc2@ybb.ne.jp

