



## THSC 2022年 2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	2月6日	日	10:00~	武蔵浦和コミュニティ	¥1,000	3月6日	20
			オープン	2月12日	土	13:30~	熊谷文化創造館さくらめいと	¥1,000	3月12日	30
			オープン	2月8日	火	10:00~	高崎市総合福祉センター	¥1,000	3月15日	30
			オープン	2月19日	土	12:45~	佐久平交流センター	¥1,000	3月19日	25
			オープン	2月16日	水	13:00~	深谷 THSC	¥1,000	3月16日	30
基礎心理学講座	深谷	No.2	オープン	2月12日	土	10:00~	深谷 THSC	¥3,000	3月12日	16
	佐久	No.18	オープン	2月19日	土	15:00~	佐久平交流センター	¥3,000	3月19日	15
基礎心理学特別編	深谷	マズロー1	オープン	2月16日	水	10:00~	深谷 THSC	¥3,000	3月16日	12
カウンセリング	傾聴学習講座		半オープン	2月26日	土	10:00~	深谷 THSC	¥3000・¥5000	3月26日	15
	中級	2	受講生	2月26日	土	13:00~	深谷 THSC		3月26日	12
ワークショップ	自然探索	自然探索トレ	半オープン	2月13日	日	スノーハイク		¥10,000		交通費別途
	自然探索	自然探索WS	半オープン	2月13日	日	スノーハイク		¥10,000		交通費別途
	ハイキングC	自然探索初級	会員	2月23日	祝水	スノーハイク		WSのみ10,000円		交通費別途
	サクセス	前期2	半オープン	2月4日	金	9:00~	深谷 THSC		3月3日	12
交流分析講座	基礎	8	受講生	2月19日	土	10:00~	佐久平交流センター		3月19日	12
ミラクルライフ講座	心を美しくする	ZOOM	オープン	2月3日	木	20:00~	ZOOM	1P	3月4日	30
ライフデザイン	2022	2	受講生	2月27日	日	9:00~	深谷 THSC		3月27日	10
お楽しみワークショップ	鼻笛カフェ	2	オープン	2月26日	土	16:30~	深谷 THSC	¥2,000	3月26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』という言葉をもットーにした、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気につながります。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できます。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 4年2月24日 (10:00~12:00)  
 深谷会場 4年2月12日 (18:00~20:00)  
 高崎会場 4年2月8日 (13:00~17:00)  
 さいたま 4年2月6日 (13:00~15:00)

12ヶ月12回原則 木曜日  
 12ヶ月12回原則 土日曜日  
 6ヶ月6回原則 火曜日  
 12ヶ月12回原則 日曜日

#### ●2022年 わかりやすい心理学 深谷会場開講!

#### ●2022年2月16日 マスロー心理学を開催します。

※マスローが提唱する幸福論が盛りだくさん。  
 幸福度をレベルアップさせましょう!

### 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)

2月3日(木) 20:00~21:30

#### わかりやすい心理学講座(1P)

2月3日(木) 10:00~12:00

心の生命力を高める

#### 生きる力が宿る子育てセミナー(1P)

その努力間違っていますよ

2月3日(木) 13:00~14:30



## 今月のメッセージ

### もう一人の自分

自分を観察する力は、  
意識にもう一人の自分を生み出す力を持ちます。

自分は何を感じているのか、  
何がしたいのか、  
どんな風に考えているのか、  
今に気づいてあげられる自分。



自分はどんなことが好きなのか、  
どんなことを大切に思う傾向があるのか、  
どんなことに興味を持つのか、  
自分の本質に気づいてあげられる自分。

どんなことをやりたいのか？  
どんなところに行きたいのか？  
どんなものが欲しいのか？  
自分の欲求に気づいてあげられる自分。

どんな自分になりたいのか？  
どんな人生にしたいのか？  
どんな生活をしたいのか？  
自分の未来に気づいてあげられる自分。

自分に気づいてあげられれば、  
あとは、最高の応援団になってあげましょう。

自分を大切に思う自分、  
自分の成長を願う自分、  
何があっても味方になれる自分になりましょう。

## 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いることなので(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。

2022年2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  
2月12日(土) No.2 アダルトチルドレン②

～心の傷が生み出す心の病～

【佐久】 佐久平交流センター

2月19日(土) No.18 精神分析入門①～心的エネルギーとストレス～

## 美姫先生の名言



人生において、  
感性を磨く事が何よりも重要です。



## スポットライト



今月のスポットライトは、群馬県安中市在住の  
森重美恵(もりしげみえ)さんです。学び始めて15年目。  
殆どのセミナーを受講し、ご自身の人生を益々楽しんでいらっしゃいます。潜在能力を開花させながら快適な人生を創作されています。

斎藤先生の講座を初めて受講したのは、2007年の誕生日でした。先生のお話で心が衝撃を受け、泣きながら帰った事を今でも鮮明に覚えています。そして初めて参加した宿泊研修。全てに消極的な姿勢だった為、先生がご心配くださっていた事を後からお聞きました。宿泊研修で何も喋らなかったのは、「こう言ったら皆に何て思われるんだろう」と怖くて話せなかったからでした。びくびくしていました。生きている心地は全くありませんでした。

自己肯定感が低いと「お願いします」と言えないのです。「助けてください」も「ごめんなさい」も「ありがとう」も言えないのです。「私を(妙義山の)大の字に連れて行って下さい!」と言える様になるまでがどんなに長い道のりだったか...。一歩ずつ一段ずつ前に進むのを、気長に見守って下さった先生に本当に感謝しています。

先生は私が自分の足で歩ける様に導いてくれました。自分のやりたい事を自分の力でやってみるくらい幸せな事はないんです。失敗しても幸せでした。夢の一つだった安政遠足マラソンは、完走出来なかったけれども楽しかったです。

力がないところは上手な人に助けて貰えばいい。何でも一人でできるのが自立ではない。得意分野は皆違う!健全な相互依存こそ真の自立だと今になって実感しています。

まだまだ上手に出来ないことが沢山あります。家事は今も得意ではありません。人様をお招きできる家になりたいです。

まだまだ時間がかかると思います。それでも自分の力で少しずつやりたいのです。

元気で動ける時間はあとどれくらい?迷っているうちに死んでしまったら死んでも死にきれない。もう先延ばししている余裕はないから、一つ一つ夢を叶えていきたいです。

IDNO.60 森重美恵

## ～心温まる時シリーズ～

### 『人間は一人では幸せになれない』 中野信子

脳科学の世界ではここ20年程の間に大発見が相次いでいます。

「ミラーニューロン」と呼ばれる神経細胞が1996年に発見されました。眼前の他者の行動を「鏡のように」繁栄して発火するので、その特徴から「共感細胞」とも言われる細胞です。

また、1998年には、大人の脳神経細胞も日々新しく生まれていることが発見されました。そのように大発見が相次ぐ中で、分かってきたことがあります。それは「人間は一人では幸せになりにくい」ということ。私たちの脳は、他者との共生ということを大きく志向しています。そして、人を愛し、人のために尽くすことに大きな喜びと幸福を感じます。人間の脳は、恋愛や金銭的な報酬よりもずっと「社会的報酬」を欲する器官です。社会的報酬というのは、分かり易く言うと「誰かに褒めてもらう」ということです。最近の研究で「誰か」からのよい評価は必ずしも必要ではなく、自己評価で自分の行動を「素晴らしい!」と評価すると、非常に大きな快感が生まれるのです。

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

