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



# 



		THS	C 202	2年 6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		,	オープン	6月5日	В	10:00~	武蔵浦和コミュニティ	¥1,000	7月3日	20
	わかりやすい 心理学講座		オープン	6月12日	В	13:30~	熊谷文化創造館さくらめいと	¥1,000	7月9日	30
			オープン	6月7日	火	10:00~	高崎市総合福祉センター	¥1,000	7月12日	30
			オープン	6月18日	土	12:45~	佐久平交流センター	¥1,000	7月16日	25
			オープン	6月15日	水	13:00~	深谷 THSC	¥1,000	7月20日	30
基礎心理学講座	深谷	No.6	オープン	6月12日	В	10:00~	深谷 THSC	¥3,000	7月9日	16
	佐久	No.23	オープン	6月18日	土	15:00~	佐久平交流センター	¥3,000	7月16日	15
基礎心理学特別編	深谷	マズロー5	オープン	6月15日	水	10:00~	深谷 THSC	¥3,000	7月20日	12
カウンセリング	傾聴学習講座		半オープン	6月25日	土	9:00~	深谷 THSC	¥3000 • ¥5000	7月30日	15
	中級	6	受講生	6月25日	土	13:00~	深谷 THSC		7月30日	12
ワークショップ	自然探索	自然探索トレ	半オープン	6月11日	土		平標山(主脈)	¥10,000		交通費別途
	自然探索	自然探索WS	半オープン	3⊟/11⊟	В			¥10,000		交通費別途
	ハイキングC	自然探索初級	会員	6月4日	土		尾瀬ヶ原	WSのみ10,000円		交通費別途
	サクセス	前期6	半オープン	6月2日	木	9:00~	深谷 THSC		7月7日	12
交流分析講座	基礎	12	受講生	6月18日	土	10:00~	佐久平交流センター		最終回	12
ミラクルライフ講座	心を美しくする	ZOOM	オープン	6月1日	水	20:00~	ZOOM	1P	7月1日	30
ライフデザイン	2022	6	受講生	6月26日	В	9:00~	深谷 THSC		7月31日	10
お楽しみワークショップ	鼻笛カフェ	6	オープン	6月25日	土	16:30~	深谷 THSC	¥2,000	7月30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。だから今と自分を変えよう』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で、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



## ●交流分析基礎講座

佐久会場 4年6月23日 (10:00~12:00)

NEW!

**深谷会場** 4年6月12日(1800~2000) **高崎会場** 4年6月 7日(1300~17:00)

さいたま 4年6月 5日(1300~1500) 12ヶ月12回原則 日曜日 ●ゲーム分析、脚本分析(深谷) 2022年7月2日より

募集中の講座

#### 97 一乙分们、胸本分们(沐台) 2022

#### ●マズロー心理学 各会場

第一回 2月16日(水)「マズロー心理学の特徴」

第二回 3月16日(水)「欲求とは何か」 第三回 4月13日(水)「生理的・安全欲求」

第二回 4月13日(水)「生建的。女主欲水」 第四回 5月18日(水)「所属、愛。承認欲求」

第五回 6月15日(水)「自己実現の欲求と至高体験」 第六回 7月20日(水)「新しい欲求階層表」

#### 200M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)

6月1日 (水) 20:00~21:30

#### わかいやすい心理学講座(1P)

6月1日 (水) 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 6月1日(水)13:00~14:30

# お勧めの心理学講座 予告

基礎心理学講座「アダルトチルドレン2」

①6/18 ②7/16 ③8/20 各15時~17時

会場:佐久平交流センター 要予約

定員:20名

1コマ3000円 ※お得チケット有り



トータルヒューマンサポートセンター

〒366-0825 埼玉県深谷市深谷町2-28 TEL·FAX 048-571-6020/Mobile 090-3135-1556

E-mail totalhuman.sc2@gmail.com

ホームページ http://thsc.info



#### 今月のメッセージ

#### ものの捉え方ひとつで人生が変わる

誰でも分かる事象を「事実」という。 けれども、

多くの人は自分のものの捉え方や感じ方を事実と捉えてしまう。

行動が怖い人は、

「自分には出来ない」

「難しい」

ということはよくある。

そう思い込めばメンタルのハードルは高くなり、

行動は遠のく。

しかし、

出来ないかどうかは、やってみなければ分からないはずだ。

孤独が怖い人は、嫌われるのが怖い。

だから、好かれる為の嘘を付く。

自分の本音を隠す癖がつくので、

ネガティブな気持ちを引き起こしやすくなる。

「私が悪いのです」

「のけ者にされた」

と言って悲しみに浸る。

事実とは違っていても、ようやく悲しみを表現できたのだ。

「あの人の言い方に傷つけられた。」

と思えば感情的になり、

「あの人はどうしてあんな言い方をしたのだろうか」

と考えれば冷静になり、

「自分はキツイ言われ方に弱い」

と自己分析すれば成長に繋がる。

自分のものの捉え方を発見しよう。

自分のものの捉え方ひとつで人生は大きく変わる。

## 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6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

6月 2日(土) No.6 発達心理学③~知能と役割の発達~

6月15日(水) 第5回 マズロー心理学~自己実現の欲求と至高体験~

【佐久】 佐久平交流センター

6月18日(土) No.23 アダルトチルドレン2①~共依存と癒し~

# ■ スポットライト

(いまいとしゆき)さんです。学び始めて12年目。宗教家の長男として 生まれ育ち、現在は宗教や音楽活動も楽しみながら心理学も受講 毎年、クリスマス会でも多くの人を楽しませてくれています。

私は今回、スポットライトの原稿の話を頂いてから、今まで心理学の 講座を受講した時に自分が書いたノートと、毎年学んだことをオリジナ ルの歌にしてクリスマス会で歌った歌詞を読み返し、自分の中に気づき や変化があったので述べたいと思います。

そこにはこんなメッセージがありました。

「良くない状態に気づいてますか?」

「自分と他人の境界線がない」

「外側ばかり気にするようにできている」

「感じることと考えることを立て分けよう」

「自分で自分を満たす」「その奥に本当の自分が光っている」

最近、私は活動や人間関係に於いて、不快を感じる悩みがありました。 目にしたメッセージの中には、正に今の自分のことだと感じるものがあ り、思考と感情が入り混じっていて、不快を感じている自分をしっかり 捉えていなかったし、自分を満たすことができていなかったと気づきま した。読み進めているうちに、思考で感情を捉え、全体から自分の立ち 位置を把握したら、目的地に向かって進む今後の展開が見えて来ました。 すると、自分の内側からエネルギーが上がって来るのを感じたのです。 悩みが希望に変化した体験でした。

ノートと歌詞に記された斎藤先生からの学びが、迷走している自分をナ ビゲートしてくれました。何か大変なことがあった時こそ、学んだこと が活かされると思うので、時折ノートを見返してみるのは大切なことだ と、今回実感しました。これからは、今の自分はどういう状態であるの かを感じ、より良くするために何をしたらいいのかに目を向け、光って いる本当の自分が出せる自分になりたいと思います。

> IDNO.284 今井利之

### ~心温まるシリーズ~

# 金子みすゞの詩

誰にもいわずにおきましょう。 朝のお庭のすみっこで、 花がほろりと泣いたこと。 もしも噂がひろがって 蜂のお耳へはいったら、 わるいことでもしたように、 蜜をかえしに行くでしょう。





金子みすゞは1903年(明治36年)4月11日に山口 県大津郡仙崎村(現在の山口県長門市)に誕生し ました。

父は本屋の店長をしていましたが、みすずが3 歳の時に亡くなってしまいます。

23歳になったみすずは結婚し、1人の娘を授か りますが、4年で離婚。夫の女性問題などが原 因でした。みすずは親権を要求し、夫も最初 は受け入れていましたがこれを翻します。 その1ヶ月後にみすずは、娘を自分の母に託す 事を要求した遺書を残して服毒自殺してしま います。

わずか26年の短い生涯でした。

公式ラインを登録すると、最新&お得情報や』メッセージ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公式)

(斎藤美姫公式)





仕事をするのは 幸せな時間を過ごすため。