



THSC 2023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5日	日	10:00~	武蔵浦和ミニシティ	¥1,000	3月5日	30
			オープン	2月4日	土	13:30~	熊谷文化創造館さくらめいと	¥1,000	3月18日	40
			オープン	2月14日	火	10:00~	高崎市総合福祉センター	¥1,000	3月14日	30
			オープン	2月18日	土	12:45~	佐久平交流センター2	¥1,000	3月11日	24
			オープン	2月22日	水	13:00~	深谷 THSC	¥1,000	3月22日	14
基礎心理学講座	高崎	No.6	オープン	2月14日	火	13:00~	高崎市総合福祉センター	¥3,000	3月14日	20
	佐久	No.31	オープン	2月18日	土	15:00~	佐久平交流センター2	¥3,000	3月11日	24
基礎心理学特別編	深谷	マスロー応用①	オープン	2月15日	水	10:00~	深谷 THSC	¥3,500	3月22日	12
	佐久	マスロー応用②	オープン	2月18日	土	9:30~	佐久平交流センター2	¥3,500	3月11日	24
人生脚本・ゲーム	佐久	6	受講生	2月11日	土	13:00/15:00	佐久平交流センター2		最終回	20
	佐久	脚本WS	受講生	3月12日	日	10:00~17:00	佐久平交流センター1			12
カウンセリング	傾聴学習講座		半オープン	2月25日	土	10:00~	深谷 THSC	¥3000・¥5000	3月25日	12
	深谷	中級	受講生	2月25日	土	13:00~	深谷 THSC		3月25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19日	日		雪山			交通費別途
	ハイキングC	自然探索中級	半オープン	2月7日	火			WSのみ10,000円		交通費別途
	ハイキングC	自然探索初級	会員	2月27日	月			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9日	木	9:00~	深谷 THSC		3月2日	12
ヘルスアドバイザー	高崎	2	受講生	2月28日	火	10:00~	高崎市総合福祉センター創作		3月30日	10
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	金	20:00~	ZOOM	1P	3月3日	30
ライフデザイン	2023	2	受講生	2月26日	日	9:00~	深谷 THSC		3月26日	10
お楽しみワークショップ	ミュージックカフェ	2	オープン	2月25日	土	16:00~	深谷 THSC	¥2,000	3月25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つけるためには、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、分析力を身につ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。だから今と自分を变えよう』という言葉をもとにした、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 5年4月 1日(10:00~12:00) 12ヶ月12回原則 土曜日
深谷会場 5年2月 4日(10:00~12:00) 12ヶ月12回原則 土曜日
高崎会場 5年2月14日(15:00~17:00) 12ヶ月12回原則 火曜日
さいたま 5年2月 5日(13:00~15:00) 12ヶ月12回原則 日曜日

●マスロー心理学応用編 1月21日より 佐久

第一回 1月21日(土) 「幸福のレベルアップ 至高体験」
第二回 2月18日(土) 「低次欲求と高次欲求の力関係」
第三回 3月11日(土) 「低次欲求と高次欲求の特徴①」
第四回 4月15日(土) 「低次欲求と高次欲求の特徴②」
第五回 5月13日(土) 「B価値とD価値」
第六回 6月10日(土) 「B価値の特徴①」
第七回・・・ 各9:30~12:00 受講料:各4,000円(要予約) リピーター割あり

●<ZOOM>ミラクルライフ講座 美しい心を学ぶ会 (1P)

2月3日(金) 20:00~21:30

●2023年度 ハイキング倶楽部会員募集

2023年3月~

●快適な人生づくり スピリチュアル編(深谷)

2月15日(水) 13:00~15:00

●佐久 脚本分析ワークショップ 1DAY講座

3月12日(日) 9:00~17:00



お勧めの心理学講座 予告

12/6、2023/1/10、2/14 13時~15時
基礎心理学講座 高崎 NO.4~6 「発達心理学」
1/21、2/18 15時~17時
基礎心理学講座 佐久 NO.30~31 「愛①、②」
1コマ3,000円



今月のメッセージ

自由とは…

私たちの心は、
新しいことに興味を覚える。
知らないことを知りたがる。
不安だったり、怖かったりするけど、
心は常に刺激を求めている。
心は常に可能性を追いかけている。
それは、
進歩できる証しでもある。
心は良くなる方へ導かれるようになってきているようだ。
心の声に従って生きることを「自由」という。

一方、
人間の脳は学習出来る様に作られている。
自然に起こる興味や関心を
どのようにして体感するかを頭を使えばよいのだが、
一度苦難を経験すると苦難を学習してしまう。
そこで止まってしまうと成長が止まり、
脳も止まってしまう。
ポジティブに考えるのをやめてしまうのだ。

賢い脳は、
先回りした不安な情報までも学習する。
未経験な事でも、
他者のネガティブをそのまま学習することが出来る。
脳は意外と単純なのかもしれない。
単純が故に一度学習した記憶は強烈なので、
もともと湧き出していた興味や関心を簡単に押し込めてしまう。
人間は、自分が自分を洗脳することが出来るようだ。

人間の「思いの構造」を理解し、
本来の自分を取り戻す意志が持てれば「真の自由」が手に入る。



スポットライト

今月のスポットライトは、埼玉県さいたま市在住
山中鏡礼(やまなかみゆき)さんです。学び始めて9年目。
交流分析、ヘルスアドバイザーを学び、現在はさいたま会場の
受付のサポートをしながらわかりやすい心理学講座を受講
中。いつも明るい笑顔を絶やさない人生にチャレンジ中です。



いつもモヤモヤして、スッキリしない日々を過ごしていた時
に、地域雑誌を見て、受講したのが、斎藤先生・心理学との出
逢いになります。

いつも自分に自信がなく、受け身で、人の顔色を伺っては疲
れている、軸のない自分でした。

心理学を学んでいくうちに、自信を付けるには経験が必要！
最初からうまくいく人はいないと頭で学び、小さな事でも、新
しい経験を意識するようになりました。

平日は医療機器メーカーで事務職をしているのですが、今年
は、説明会発表を2回経験しました。人前で話す事は苦手中の
苦手ですが、リモートとは言え、自分でもよく頑張ったと思
います。

苦手な事を克服すると不思議と力が湧いて来ます。

正直、性格的に尻込みする事もまだまだありますが、自分の
ペースで、これからも興味がある事から、苦手な事まで、新た
な経験をしながら、元気に過ごしたいと思います！

IDNO.332 山中鏡礼



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。

2023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15日(水) マズロー心理学 応用編⑦

【佐久】佐久平交流センター

2月18日(土) No.31 愛② ~愛と性~

2月18日(土) マズロー心理学 応用編②

【高崎】

2月14日(火) No.6 発達心理学③ ~知能の発達~

美姫先生の名言



自分と未来にエネルギーを注げば、
幸福度は高まる

「晩婚歌」 ~ 吉野 弘 ~

2人が睦まじくいるためには
愚かであるほうがいい 立派すぎないほうがいい
立派すぎることは 長持ちしないことだと 気づいているほうがいい
完璧をめざさないほうがいい 完璧なんて不自然なことだと
うそびているほうがいい
2人のうちどちらかが ぶざけているほうがいい
ずっこけているほうがいい
互いに非難することがあっても
非難できる資格が 自分にあったかどうか
あとで 疑わしくなるほうがいい
正しいことを言うときは 少しひかえめにするほうがいい
正しいことを言うときは 相手を傷つけやすいものだと
気づいているほうがいい

立派でありたいとか 正しくありたいとかいう
無理な緊張には 色目をつかわず
ゆったり ゆたかに 光を浴びているほうがいい
健康で 風に吹かれながら
生きていることのなつかしさに
ふと 胸が熱くなる
そんな日があってもいい
そして なぜ胸が熱くなるのか
黙っていて
2人にはわかるのであってほしい



公式ラインに登録すると、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)

