



## THSC 2024年 11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	11月3日	日	10:00～	武蔵浦和コミュニティ	¥1,000	12月1日	30
			オープン	11月2日	土	13:30～	熊谷文化創造館	¥1,000	12月15日	36
			オープン	11月12日	火	10:00～	高崎市総合福祉センター	¥1,000	12月10日	30
			オープン	11月10日	日	10:00～	佐久平交流センター第2	¥1,000	12月8日	24
			オープン	11月25日	月	13:00～	深谷 THSC	¥1,000	12月16日	14
基礎心理学講座	高崎	No.25	オープン	11月19日	火	9:45～	高崎市総合福祉センター	¥3,500	12月17日	20
	佐久	No.7	オープン	11月9日	土	10:00～	浅間会館第4	¥3,500	11月30日	24
基礎心理学特別編	高崎	マスロー応用⑧	オープン	11月12日	火	13:00～	高崎市総合福祉センター	¥4,000	12月10日	20
交流分析 基礎	佐久	1	受講生	11月9日	土	13:00～15:00	浅間会館第4		開講準備中	24
脚本ワークショップ	佐久		受講生	11月4日	祝月	9:00～17:00	佐久平交流センター第1			20
カウンセリング	傾聴学習講座		半オープン	11月16日	土	10:00～	深谷 THSC	¥3500・¥6000	12月21日	12
	中級	実習	半オープン	11月16日	土	13:00～	深谷 THSC		12月21日	12
ワークショップ	自然探索	自然探索トレ	会員	20日～24日			謎の遠征			交通費別途
	ハイキングC	自然探索初級	会員	11月13日	水			WSのみ10,000円		交通費別途
	ハイキングC	自然探索中級	会員	11月4日	祝月		丹沢	WSのみ10,000円		交通費別途
	自己表現ワーク①		オープン	11月25日	月	10:00～	深谷 THSC			
	サクセス	11	半オープン	11月1日	金	9:00～	深谷 THSC		12月5日	12
ミラクルライフ講座	心を美しくする	ZOOM	オープン	11月7日	木	20:00～	ZOOM	1P	12月6日	30
ライフデザイン	2024	11	受講生	11月17日	日	9:00～	深谷 THSC		12月22日	10
お楽しみワークショップ	ミュージックカフェ	11	オープン	11月17日	日	17:00～	深谷 THSC	¥2,000	12月22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。だから今と自分を変えよう』という言葉をもットにした、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 4,000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わかります。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) 8,000円**  
**周囲との関係も含む(90分)**  
**5名まで(1グループ) 12,000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	6年11月9日(13:00～15:00)	12ヶ月12回原則	土曜日
深谷会場	6年11月2日(10:00～12:00)	12ヶ月12回原則	土曜日
高崎会場	6年11月19日(13:00～15:00)	12ヶ月12回原則	火曜日
さいたま	6年11月3日(13:00～15:00)	12ヶ月12回原則	日曜日

#### マスロー心理学 応用 高崎教室

第七回	10月18日(火)	「高次病」
第八回	11月12日(火)	「自己超越①」
第九回	12月10日(火)	「自己超越②」
第十回	1月7日(火)	「ヨナコンプレックス」
第十一回	2月18日(火)	「新しい欲求階層説」
第十二回	3月11日(火)	「自己実現と自己成長」

時間13:00～15:30 受講料:各5,000円(早割 4,500円) \*6回25,000円

#### ●2025年10月より ライフデザイン受講生募集

1月26日スタート

#### ●脚本分析WS(佐久)

11月4日(祝月) 9:00～17:00

#### ●自己表現ワークショップ 3回シリーズ

10月21日(月)	10時00分～12時00分
11月25日(月)	10時00分～12時00分
12月16日(月)	10時00分～12時00分



#### お勧めの心理学講座 予告

9/24(火) 10/15(火) 11/19(火) 9:45～11:45  
 基礎心理学講座 高崎NO.25「アダルトチルドレン2-③」～アダルトチルドレンの回復～  
 11/9(土) 11/30(土) 2025 1/12(日) 10:00～12:00  
 基礎心理学講座 佐久NO.7「神経症」～不安が生み出す心の病～  
 \*お得なシリーズ割引チケットあります 1コマ3,500円(早期申込3,000円)



## 今月のメッセージ



### 人間は成長する

心理学を突き詰めていくと、  
人間は成長するように作られていると思う

間違っただけの生き方をすれば、  
不快を感じるようになっていくし、  
正しい生き方をすれば、  
快適がどんどん拡大するようになっていく。

しかし、  
最初から快適になるわけではない。

出発は、  
自分が感じ取った興味、関心だ。  
それに向かって行動を起こすことだ。  
すると・・・  
「試練」がやってくる。  
この時、正しい生き方をすれば、  
それまで以上の「快適」を味わうことが出来る。  
また、次に同じ行動しても  
いつのまにか「試練」は消え去っている。

自分が感じ取った興味、関心は「種」のようなものだ。  
それを大切に育てることが大切だ。  
親は、子どものそれを摘み取ってはいけないし、  
自分のものとするすり替えてもいけない。  
興味、関心は先天的なものであり、  
「試練」は後天的に身に着ける耐性のようなものだ。

人間はそのどちらの力も持っている。  
このバランスが整ったとき、  
成長が感じられ、更なる快適を感じられるようになる。

## スポットライト



今月のスポットライトは、埼玉県長瀬町在住の浅見邦子さん(あざみくにこ)さんです。学び始めて17年目。  
交流分析基礎講座、カウンセリング初級、中級と受講し、  
現在ではライフデザインを再受講中です。  
更なる自立と自己実現に向けて、自身の未来に挑戦中です。

受講が7年ぶりになりますが、今年ライフデザインを受講しています。  
コロナが始めたちょうど同じ頃、夫は病気の再発がわかりコロナ禍での闘病の末、2年前に他界となりました。

私は心身共に困憊してしまい、なかなか前を向くことができず、ただただ日々が過ぎている状態でした。その間、斎藤先生のカウンセリングを受け、やっと「これではいけない。」と思い、自分の人生を見つめ創っていくライフデザインを受講してみようと思いました。最初は「頑張らなくてはいけません！」という思いが空回りしたり、自分の事がわからなくて迷子になってしまったり。でも回を重ねる毎に仲間の力を借りながら気づきが増えてきています。

先日の大島での宿泊研修では、日常から離れ課題に沿ってじっくり自分に向き合い、そして出した自分へのエール。そこへ仲間からのエールを頂いた時には自然と涙が溢れて止まらず、とても温かくて強い「見守ってくれている。背中をそっと押してくれている」そんな感じを頂いた貴重な体験をしました。

帰ってきて束の間、反発するマイナス感情に飲み込まれ混乱もしましたが、これがラケット感情である事を知り、「ああ、こういう形で出てくるんだ。」と気づけた事は良かったです。

自分へのエール"大丈夫。私が私を幸せにするよ"あらためて深いなあと思いました。私の中のチャイルドちゃん、未来を見て一緒にチャレンジしていこう。まだ再スタートしたばかり、明るい未来になる様、これからも学んでいきたいです。

ID No. 102 浅見邦子

## 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。

### 2024年11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

【佐久】佐久平交流センター

11月 9日(日) 神経症 ～不安が生み出す心の病～

【高崎】

11月12日(火) マズロー心理学 応用編⑧

11月19日(火) アダルトチルドレン2-③ ～アダルトチルドレンの回復～

## 美姫先生の名言



自分の弱さ脆さを  
認められた時に成長する

## Xmasコンサート&クリスマス会 第15回

言葉では伝えられないメッセージを

受講生による心を伝える感動の時間

12月14日(土)

1部 コンサート:午後3時～6時 2部 クリスマス会:午後6時半～9時

参加料:コンサート鑑賞 1,000円 Xmas会 3,000円(食事付)  
エントリー 各 2,000円

定員:コンサート鑑賞 15名 エントリー者 10名(各先着順)

場所:トータルヒューマンサポートセンター

チケット販売中です



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)

