



## THSC 2024年 4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	4月7日	日	10:00～	武蔵浦和Jコミュニティ1	¥1,000	5月19日	30
			オープン	4月6日	土	13:30～	熊谷文化創造館さくらめいと	¥1,000	5月18日	36
			オープン	4月9日	火	10:00～	高崎市総合福祉センター	¥1,000	5月14日	30
			オープン	4月20日	土	10:00～	佐久平交流センター2	¥1,000	5月11日	24
			オープン	4月10日	水	13:00～	深谷 THSC	¥1,000	5月22日	14
基礎心理学講座	高崎	No.17	オープン	4月30日	火	10:00～	高崎市総合福祉センター	¥3,500	5月21日	20
	佐久	No.45	オープン	4月20日	土	15:00～	佐久平交流センター2	¥3,500	5月11日	24
基礎心理学特別編	高崎	マスロー応用①	オープン	4月9日	火	13:00～	高崎市総合福祉センター	¥3,500	5月14日	20
	佐久	マスロー応用⑥	オープン	4月13日	土	9:30～	佐久平交流センター2	¥4,000	最終回	24
交流分析基礎講座	佐久	基礎	受講生	4月20日	土	12:45～	佐久平交流センター2		最終回	20
カウンセリング	傾聴学習講座		半オープン	4月27日	土	10:00～	深谷 THSC	¥3000・¥5000	5月25日	12
	初級	実習	半オープン	4月27日	土	13:00～	深谷 THSC		5月25日	12
ワークショップ	自然探索	自然探索トレ	会員	14日～17日			漢攀山			交通費別途
	ハイキングC	自然探索初級	会員	4月1日	月		春の里	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	4月29日	祝月		春の山	WSのみ10,000円		交通費別途
	コミュニケーション①		オープン	4月10日	水	10:00～	深谷 THSC	¥5,000		
	サクセス	4	半オープン	4月4日	木	9:00～	深谷 THSC		5月2日	12
ミラクルライフ講座	心を美しくする	ZOOM	オープン	4月5日	金	20:00～	ZOOM	1P	5月3日	30
ライフデザイン	2024	4	受講生	4月28日	日	9:00～	深谷 THSC		5月26日	10
お楽しみワークショップ	ミュージックカフェ	4	オープン	4月28日	日	17:30～	深谷 THSC	¥2,000	5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 6年5月11日(12:45～14:45) 12ヶ月12回原則 土曜日  
深谷会場 6年4月6日(10:00～12:00) 12ヶ月12回原則 土曜日  
高崎会場 6年4月9日(15:00～17:00) 12ヶ月12回原則 火曜日  
さいたま 6年4月7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

第一回 4月09日(火) 「幸福のレベルアップ 至高体験」  
第二回 5月14日(火) 「低次欲求と高次欲求の力関係」  
第三回 6月18日(火) 「低次欲求と高次欲求の特徴①」  
第四回 7月 9日(火) 「低次欲求と高次欲求の特徴②」  
第五回 8月06日(火) 「B価値とD価値の比較」  
第六回 9月17日(火) 「B価値と14の価値」  
時間13:00～15:30 受講料:各5,000円(早割 4,500円) \*6回25,000円

#### ●<ZOOM>ミラクルライフ講座 美しい心を学ぶ会 (1P)

4月5日(金) 20:00～21:30

#### ●傾聴学習講座(深谷)

4月27日(土) 10:00～12:00

#### ●コミュニケーションワークショップ

4月10日 9時30分～11時30分

他者と快適なコミュニケーションが取れる

トレーニングワークショップです。



### お勧めの心理学講座 予告

1/23(火) 2/20(火) 3/26(火) 4/30(火) 9:45～11:45  
基礎心理学講座 高崎NO.16 「性格心理学③」～生命論とスピリットレベル～  
4/20(土) 15時～17時  
基礎心理学講座 佐久 NO.45 「キャリア発達③」  
\*お得意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

### 幸せになる決断の仕方



何かを決める時、  
悩んだり、迷ったりしませんか？

無意識に作動する自分の欲求と、  
記憶に留めた周囲が望む欲求とが、  
綱引きをしている状態です。

この綱引きは生きる上で  
とても重要な綱引きです。  
人間関係があるからこそ生きられる私たちにとって、  
人間関係を作る重要なカギであり、  
社会ルールの中で安全に暮らすために必要です。

とは言え、人生の主人公は「自分」です。

「社会や他者の欲求」を  
「自己欲求」より優先して決断してしまうと、  
パワーが落ち、不健康になってしまいます。  
その状態は、消極的、受動的な態度に現れます。

人間には、「愛されたい、認められたい」という  
基本欲求がありますが、  
それを自己欲求であると自覚することが大切です。  
その状態は、積極的、能動的な態度に現れます。



「自己欲求」を軸にして決断しましょう。

「周囲が望まない方法」を避け、  
「自分の欲求を叶える方法」を考えていくことが重要です。  
勇気と知恵を持って「自己欲求」を満たしていけば、  
益々、幸せな時間が増えるでしょう。

## 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。

### 2024年4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

4月20日(日) No.45 キャリア発達③

4月 日(土) マズロー心理学 応用編⑩

【高崎】

4月9日(火) マズロー心理学 応用編①

4月30日(火) 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



ポジティブに行動することが  
メンタル力を養う



## スポットライト



今月のスポットライトは、長野県佐久市在住の神津たい子  
(こうづたいこ)さんです。学び始めて三年目。

わかりやすい心理学講座、交流分析基礎講座、マズロー心理学  
を現在受講中です。「本当の自分を生きること」に興味関心を持  
ち、自己理解を深めながらパワーアップ進行中です。

私が斎藤先生の心理学に出会ったのは、看護師として長年勤めた病院  
を退職した年で、3年前になります。受講したきっかけは、人との関わり  
の中で心理学に興味があったこと、友人から誘われたことからです。

最初は何が何だかわからず、『自分の欲求』『なりたい自分』『幸せ  
な人生を送る』などの言葉が出てきて、今まで学んできた心理学と  
ちょっと違うという感じでした。学んでいく中で、褒められても素直に  
喜べないこと、自己肯定感が低く絶えず人にどう思われているかを気に  
している自分に気づきました。「私がどうしたいのか、何をやりたいの  
か」も、あまり考えたことがなかったように思います。

現在、『マズロー心理学』『交流分析』の講座を受講しています。今  
まで自分を変えたいと思ってはいましたが、変えられずにいました。学  
んで知識は得たけれど、自分の内側からの強い思いがなかったこと、外  
側に判断をゆだね自己決断ができていなかったことから、『できる』ま  
でに達していなかったことに気づきました。また、『1歩踏み出すこ  
と』『新しいことに挑戦する』ことについても「失敗するのでは、間違  
えるのでは」と考え、踏み出せずにいました。ですが、斎藤先生の挑戦  
のお話から勇気をもらい、「本当はどうなりたいたいか」を問いかけ、  
「失敗してもまたそこから始めればいいのか」と思えるようになりました。

今年は3年前から続けているポールウォーキングで、いろいろな場所  
に出かけてみようかと計画しています。『わかりやすい心理学講座』に出  
会えて感謝しています。まだ第1歩を踏み出したところですので、これ  
からもよろしくお願いいたします。 IDNO.429 神津たい子

## 星野富弘さんから学ぶ

星野さんは体が不自由になって、心が自由になりました。小さな世界に大  
きな発見をし、自分の世界からものを見る力を手に入れられました。

自由が沢山ある人達は、可能性と共に自分が定まらず右往左往する日々を送  
る人が多い。一度にはあれもこれも出来ないし、人生も一度しかない。

無きものに気持ちが奪われ悲観するよりも、在るものに目を向けて感謝の念  
を抱くことがどれだけ幸せだろうか。そして、無きものにも謙虚に向かいあ  
うことで希望を抱くことが出来れば、それも素晴らしい人生が描けるのであ  
らう。

物事はすべて両面を持っている。その両面を静かに受け止めて生きたいと思  
わせる詩でした。



いつか草が  
風に揺れるのを見て  
弱いと思った  
今日、  
草が風に揺れるのを見て  
強さを知った

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)

