トータルヒューマンサポートセンター　ニュース

2024.5.10

THSC　2024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	わかりやすい心理学講座		オープン	6月2日	日	10:00～	武蔵浦和ｺﾐｭﾆﾃｨ2	¥1,000	7月7日	30
			オープン	6月15日	土	13:30～	熊谷文化創造館	¥1,000	7月6日	36
			オープン	6月18日	火	10:00～	高崎市総合福祉センター	¥1,000	7月9日	30
			オープン	6月9日	日	10:00～	佐久平交流センター2	¥1,000	7月20日	24
			オープン	6月12日	水	13:00～	深谷　THSC	¥1,000	7月10日	14
基礎心理学講座	高崎	No.19	オープン	6月11日	火	9:45～	高崎市総合福祉センター	¥3,500	7月23日	20
	佐久	No.2	オープン	6月1日	土	10:00～	佐久平交流センター2	¥3,500	7月13日	24
基礎心理学特別編	高崎	マズロー応用③	オープン	6月18日	火	13:00～	高崎市総合福祉センター		7月9日	20
ゲーム分析講座	佐久	2	受講生	6月9日	日	13:00～15:00	佐久平交流センター1	¥4,000	7月20日	24
脚本分析講座	佐久	2	受講生	6月9日	日	15:00～17:00	佐久平交流センター1		7月20日	20
カウンセリング	傾聴学習講座		半オープン	6月22日	土	10:00～	深谷　THSC	¥3500・¥6000	7月27日	12
	初級	実習	半オープン	6月22日	土	13:00～	深谷　THSC		7月27日	12
ワークショップ	自然探索	自然探索トレ	会員	6月13日	木		赤城山縦走			交通費別途
	ハイキングC	自然探索初級	会員	6月20日	木		春山	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	6月27日	木		苗場山	WSのみ10,000円		交通費別途
	コミュニケーション③		オープン	6月12日	水	10:00～	深谷　THSC	¥5,500	最終回	
	サクセス	6	半オープン	6月4日	火	9:00～	深谷　THSC		7月4日	12
ミラクルライフ講座	心を美しくする	ZOOM	オープン	6月7日	金	20:00～	ZOOM	1P	7月5日	30
ライフデザイン	2024	6	受講生	6月23日	日	9:00～	深谷　THSC		7月28日	10
お楽しみワークショップ	ミュージックカフェ	6	オープン	6月23日	日	17:30～	深谷　THSC	¥2,000	7月28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カを育てる！～

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　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

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(12:45～14:45)	12ヶ月12回原則	土曜日
深谷会場	6年6月15日(10:00～12:00)	12ヶ月12回原則	土曜日
高崎会場	6年6月11日(13:00～15:00)	12ヶ月12回原則	火曜日
さいたま	6年6月2日(13:00～15:00)	12ヶ月12回原則	日曜日

マズロー心理学　応用　　高崎教室

第一回	4月　9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　6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　4500円）＊6回25000円

●<ZOOM>ミラクルライフ講座　美しい心を学ぶ会（1P）

6月7日（金）20:00～21:30

●傾聴学習講座（深谷）

6月22日（土）10:00～12:00

●コミュニケーションワークショップ

6月12日　10時00分～12時00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

5/21(火)　6/11(火)　7/23（火）　9：45～11：45
基礎心理学講座　高崎NO.19「精神分析入門②」～欲求と葛藤～

5/12(日)　6/1（土）　7/13（土）　10:00～12:00
基礎心理学講座　佐久NO.2「アダルトチルドレン1－②」～心の傷が生み出す心の病～

＊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）

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

大地に心の根を張る

人と話をする時、
知っている情報や単語を並べて
会話していませんか？
それは、コンピューターでもできることです。
覚えることができれば、子どもでもできます。
常に答えを外に求め、
正しいか正しくないかが重要になります。
そこにはあなたの心はありません。
あるのは、外部評価を欲しがる欲求かもしれません。

人と話をする時、
外部の情報を捉えて、
自分の感じたことや考えたことを
言葉にしてみましょう。

最初は怖いかもしれません。
それは外部評価を求める癖から、
他者の欲求に焦点を合わせてしまうからです。
そのため、
唯一無二の自分の心にフォーカスすることを
無視してしまうのです。

他者の欲求に焦点を当てるのも、
自己の欲求に焦点を当てるのも、
エネルギーは一緒ですが結果が違います。

他者の欲求に焦点を当てれば、
枝葉は伸びゆき、短い期間の実りもありますが、
やがて、自分の重みで倒れてしまいます。

自己欲求に焦点を当てれば、大地に根が伸びていきます。

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**山田由美**（やまだゆみ）さんです。学び始めて14年目。
センター開講するすべての講座を網羅し、現在はワークショップ中心に学んだことを着々と身に着けています。自身の世界観を広げ、自己実現、自己成長に向けて更なる人生に挑戦中です。

斎藤先生の心理学講座に出会い14年目を迎え、今はどんな人生を生きたいの？私の欲求は？興味関心は何？何がそんなに心配なの？と少しずつ自分を理解してあげられるようになりました。それに伴い行動範囲や人間関係が広がり、チャレンジできることで人生が楽しくなってきたことを実感しています。

私は自動思考がネガティヴで、行動を起こす時も不安や心配から「あ～なったら、こ～なったらどうするの」と思考が負の連鎖を作って行くようなタイプでした。

2017年、初めてのライフデザイン講座の宿泊研修が上海か伊豆かと提案された時、迷わず伊豆！でした。飛行機も怖い、パスポートはどうやってとるの、帰って来られなかったら職場に迷惑をかけることになるなど、次から次に湧き上がってきてしまいました。しかし、仲間の言葉に勇気を頂き、上海での研修にチャレンジ出来たことは大きな転機になりました。その後も講座や私的なことも含めて5回も海外に行くこのができ、私自身もびっくりです。そこには、斎藤先生と仲間がいてくれたことも大きな力になっており、ただただ感謝の気持ちでいっぱいです。そして、人はかわることが出来るのだを、ただいま実感進行中です。

また、昨年は斎藤先生の日本百名山ラストの幌尻岳に同行させて頂き、リベンジ出来る喜びを実感。私は完璧を求めたり、他者評価を気にして、失敗を恐れ行動にうつすことが出来ないことがありますが、チャレンジ出来る幸せを意識していきたいと思いました。その後に登頂した白雲岳や北鎮岳から以前登頂した山々を見て、縦走してみたいと新たな夢が生まれ、早速夢100に追加しました。チャレンジするから新たな夢を持つことが出来る。経験体験することで可能性も広がって行く。これからの人生がますます楽しみです。　　IDNO.220　山田由美

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

【佐久】　佐久平交流センター
6月1日（土）　アダルトチルドレン1－②　～心の傷が生み出す心の病～

【高崎】
6月18日（火）　マズロー心理学　応用編③
6月11日（火）　精神分析入門②　～欲求と葛藤～

星野富弘さんから学ぶ

今年は、このサイトに星野さんを掲載させていただき、半年を迎えます。

星野さんの生きる姿は、「どんな状況になったとしても人には可能性はある」「今出来ることを大切に生きることの素晴らしさ」など、沢山のメッセージが含まれているように思えます。多くの人が星野さんの生きる姿や詩に癒しや勇気を頂いたのではないでしょうか？

そんな星野さんが、
2024年4月28日18時32分、
呼吸不全のため
逝去されました。
感謝の意を表するとともに、
心よりご冥福を
お祈りいたします。

美姫先生の名言

悩みや苦しみ、悲しみは、
心の根を育む宝物

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）