

THSC 2025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 しゅうしゅう			オープン	11月2日	В	10:00~	武蔵浦和コミュニティ	¥1,000	12月7日	30	
	わかりやす	すい	オープン	11月1日	土	13:30~	熊谷文化創造館	¥1,000	12月14日	36	
	心理学講座		オープン	11月11日	火	10:00~	高崎市総合福祉センター	¥1,000	12月9日	30	
			オープン	11月9日	В	10:00~	佐久平交流センター情研	¥1,000	12月6日	24	
			オープン	11月17日	月	14:00~	深谷 THSC	¥1,000	12月15日	16	
基礎心理学講座	高崎	No.37	オープン	11月11日	火	13:00~	高崎市総合福祉センター	¥3,500	12月9日	20	
	佐久	No.19	オープン	11月15日	±	15:00~	佐久平交流センター情研	¥3,500	12月20日	24	
交流分析	佐久	基礎11	受講生	11月15日	土	13:00~15:00	佐久平交流センター情研		12月20日	24	
	さいたま	基礎3	受講生	11月2日	В	13:30~15:30	武蔵浦和コミュニティ		12月7日	24	
	深谷	基礎1	受講生	11月1日	土	10:00~	深谷 THSC		12月14日		
	佐久	入門	オープン	11月15日	土	10:00~	佐久平交流センター情研	¥1,000		16	
カウンセリング	傾聴学習講座		受講生	11月29日	土	10:00~	深谷 THSC	¥3500 • ¥7500	12月27日	12	
	中級	理論実習14	半オープン	11月29日	土	15:00~	深谷 THSC		12月27日		
		実習14	半オープン	11月29日	土	13:00~	深谷 THSC	¥5,000	12月27日	12	
ワークショップ	自然探索	自然探索トレ	会員	23日~24日						交通費別途	
	ハイキングC	自然探索初級	会員	11月16日	В		鎌倉	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	10月30日	木		秩父	WSのみ10,000円		交通費別途	
	サクセス	11	半オープン	11月6日	木	9:00~	深谷 THSC		12月4日	20	
	DVD		半オープン	11月17日	月	9:00~	深谷 THSC				
ライフデザイン	2025	11	受講生	11月30日	В	9:00~	深谷 THSC		12月21日	16	
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30日	В	18:00~	深谷 THSC	¥2,000	12月14日	10	
NEW! 本流分析其磁镁体 冬今坦草作山						NEW! 募集由の講座					

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 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

会・グス/ ープに大います。 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
 8年1月17日(1300~1500)
 12ヶ月12回原則
 土曜日

 深谷会場
 7年11月1日(1000~1200)
 12ヶ月12回原則
 土曜日

 高崎会場
 7年11月11日(945~11145)
 12ヶ月12回原則
 火曜日

 さいたま
 8年9月(1330~1530)
 12ヶ月12回原則
 日曜日

人生が変わる習慣 ~アンソニーバークランド~WS

本気で自分の人生に取り組みたいと思っている方は、「快適に生きる」方向を 学んでみませんか?元気になります!本をただ読んだだけでは身に付かないので、 ワークショップで身に着けませんか?

12月15日(月)9時~12時 スタート

全10回シリーズ 一回5,000円(10回全納 45000円)

2026年 募集のセミナー&ワークショップ

- ☆ライフテザイン2026 定員16名(深谷)
- ☆自然探索ワークショップ チームM(BC深谷)
- ☆ミュージックカフェ 2026(深谷)
- ☆ゲーム分析、人生脚本(佐久)

11月17日(月)9時~DVDコミュニケーションワークショップ

- ☆地球環境と幸せについて考えさせられる映画です。どなたでも楽しく観られます。
- ☆参加費 3,000円(ドリンク付き)

お勧めの心理学講座 予告

11/11(火) 12/9 (火) 2026.1/13 (火) 13:00~15:00 基礎心理学講座 高崎NO.37「行動学習①」 ~行動と学習~ 10/12(日) 11/15 (土) 12/20 (土) 15:00~16:45 基礎心理学講座 佐久NO.19「精神分析入門②」~欲求と葛藤~

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

ホームページ http://thsc.info







今月のメッセージ

ときめき

ときめきとは、 良い感情の高まりだ。 喜びや嬉しさが高揚した状態だ。

人生ときめいたもの勝ちだ。 ときめかないと損だ。

ときめきは、人生の幸福剤だ。 ときめくことで、健康レベルも高まる。 行動力や集中力も上がる。 若返りの無料の薬にもなる。

ときめきを起こすには、 感性を豊かにしておかなければならない。 新しい体験や経験や変化が重要だ。 五感の情報から喜びを探す 日ごろからの訓練は有効的だ。

好きなものや好きな事はときめきの前座になる。 興味のないことや苦手な事にも、 喜びや嬉しさを見つけることが出来れば、 ときめきの達人になれるかもしれない。

心配や不安など、 ネガティブな感情はときめきから遠ざかる。 考えすぎや取り越し苦労も、 残念な結果にしかならない。

一人でときめいても幸せだが、 二人でときめけば幸せが何乗にも膨らむ。 複数人でときめけば、世界が変わるに違いない。

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

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。

2025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15日(土) 精神分析入門 ② ~欲求と葛藤~ 【高崎】

11月11日(火) 行動学習① ~行動と学習~

美姫先生の名言



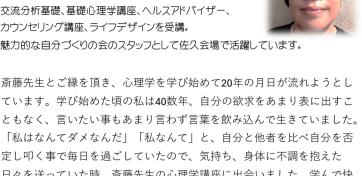
自己欲求が分かると 感謝が生まれる

🎴 スポットライト

今月のスポットライトは、長野県小諸市在住の依田美紀 (よだみき) さんです。学び始めて20年目。

交流分析基礎、基礎心理学講座、ヘルスアドバイザー、 カウンセリング講座、ライフデザインを受講。

魅力的な自分づくりの会のスタッフとして佐久会場で活躍しています。



ています。学び始めた頃の私は40数年、自分の欲求をあまり表に出すこ ともなく、言いたい事もあまり言わず言葉を飲み込んで生きていました。 「私はなんてダメなんだ」「私なんて」と、自分と他者を比べ自分を否 定し叩く事で毎日を過ごしていたので、気持ち、身体に不調を抱えた 日々を送っていた時、斎藤先生の心理学講座に出会いました。学んで快 適に生きられるようになりたい...気になる講座は全て受講をする中で、 自分の思いグセ、行動のパターンが分かる様になって来ました。こうで なければいけないの思いが強く、自分の理想を他者にも強く要求してい ることがわかり、そんな中で子育てをしていたので子どもたちは生きに くく、苦しかったのではないかと今振り返ると思います。

学び初めの私だったら、「やってしまった!なんてダメな私なんだ| と思って落ち込んでいたと思います。斎藤先生が講座の中で繰り返し おっしゃる言葉の中に、「過去は変えられない」確かに過去は振り返る ことは出来ても変えられない。過去を振り返って悔いるより、自分の真 の欲求と結びつき自分の望む夢、未来に向かって前進していくことにエ ネルギーを注ぐことが大切で、他者にストロークを求めることなく自分 でエネルギーを生み出し循環させ、パワー溢れる自分になる!蟻ンコの 様な歩みではありますが、そう思える様になったのも、斎藤先生、そし て一緒に学び本音で関わってくれる仲間の皆さんとご縁を頂けたからこ そだと思っています。感謝致します。今からでも遅くない、今、今日現 在が一番若いのだから。借り物の誰かの人生を生きるのでなく、前を向 いて自分自身の夢・思いを叶える人生を生きて行きたいと思います。

IDNo.110 依田美紀

Xmasコンサート&クリスマス会 第16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13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 Ximas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)

