



# わかりやすい 心理学の講座

どなたでも気軽に参加出来、心理学の基本的な知識を得る事が出来ます。  
自分の中に眠っている魅力や可能性を発見！  
あなたがあなたらしく輝く方法が手に入ります。

**さいたま会場** 会場：武蔵浦和コミュニティーセンター（サウスピア8F） 10:00～12:00

- 2022 2月 6日（日）壁を乗り越える方法 ～視点を変えれば思わぬ解決法が見つかります～（第10集会室）  
3月 6日（日）性格改善 ～幸せをつくれる性格とは～（第7集会室）  
4月 3日（日）心と体の栄養 ～心と体の栄養は運動しているのです～（第10集会室）  
5月 8日（日）人間関係を楽しむ ～楽しくするのも、つまらなくするのも自分次第！～（予定）



**熊谷会場** 会場：熊谷文化創造館 13:30～15:30（会議室4）

- 2022 2月 12日（土）自分を変える心の法則 ～自分を知って、なりたい自分になろう～  
3月 12日（土）仕事を楽しくする方法 ～成績UP! 収入UP! レベルUP!～  
4月 9日（土）コミュニケーション上手 ～相手に好かれるコミュニケーションで、対人関係を一新～  
5月 7日（土）メンタルを強くする ～メンタルが強くなると、マイナスが減る～



**高崎会場** 会場：高崎市総合福祉センター 10:00～12:00（会議室2）

- 2022 2月 8日（火）運の流れを味方につける方法 ～運の良い人には共通のポイントがあります～  
3月 15日（火）自己信頼を高める ～自己信頼は自発的なエネルギーを作る～  
4月 12日（火）人生を充実させるコツ ～一度しかない人生を、自分らしく満喫させよう～  
5月 10日（火）人に好かれる自分づくり ～好かれる自分で人生は益々豊かになる～



**深谷会場** 会場：トータルヒューマンサポートセンター 13:00～15:00

- 2022 2月 16日（水）快適な人生づくり vol.2  
3月 16日（水）快適な人生づくり vol.3 ～快適な人生をテーマに、斎藤先生が様々な角度から  
4月 13日（水）快適な人生づくり vol.4 毎月お話し下さいます～  
5月 18日（水）快適な人生づくり vol.5



**佐久会場** 会場：佐久平交流センター 12:45～14:45（第2会議室又は第4会議室）

- 2022 2月 19日（土）感情の上手なコントロール ～怒りや悲しむ私から、喜び楽しむ私へ～  
3月 19日（土）気力を上げる方法 ～気力の素は自分の中～  
4月 16日（土）“落ち込み”を克服する ～心がふさぐ原因を知り、自分が自分の味方になろう～  
5月 14日（土）幸せをつかむ心の習慣 ～間違った習慣と区別しよう～（予定）



※会場、日時は都合により変更になる場合がございますので、必ずご確認ください。



＜お申込・お問い合わせ＞

魅力的な自分づくりの会

※会場へのお問い合わせはご遠慮ください。

Tel/Fax 048-571-6020 Hand 090-2544-4851

Gmail totalhuman.sc2@gmail.com

HP: <http://miryokujibun.web.fc2.com>

E-mail miryoku.jibun@gmail.com

受講料 1回 1,000円  
（要予約）

講師：斎藤美姫【プロフィール】

心理カウンセラー（元厚生労働省 労働安全衛生法に基づく心理相談員）

心の相談室と心理学教室を開設。快適に生きるための人間支援活動を目指し、トータルヒューマンサポートセンターを設立。

「ほんものの人生作り」をモットーに、「あなたがあなたらしく輝く」方法を研究開発し、思い通りの人生作りサポートに力を入れている。

「役立つ心理学」、更にカウンセリング学習を「身につけるコミュニケーション技術」として、

自立を目指した新しい時代にふさわしい人材の育成開発に情熱を注いでいる。