



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センター（サウスピア8F） 10:00～12:00

- | | | | |
|------|-----------|------------|--------------------------------|
| 2025 | 10月 5日（日） | 決断力を磨く | ～決断力が高まれば、人生の効率が良くなります～（第9集会所） |
| | 11月 2日（日） | スマート人生 | ～いらないものを削ぎ落とす～（第1集会所） |
| | 12月 7日（日） | 人生を豊かにする | ～豊かになる方向と方法を学びませんか～（予定） |
| 2026 | 1月 11日（日） | 心のバランスを整える | ～落ち着いた穏やかな心になります～（予定） |



熊谷会場 会場：熊谷文化創造館 13:30～15:30（会議室4）

- | | | | |
|------|------------|-------------|-----------------------------|
| 2025 | 10月 4日（土） | 幸せをつかむ心の習慣 | ～間違った習慣と区別しよう～ |
| | 11月 1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～ |
| | 12月 14日（日） | 自己信頼を高める | ～自己信頼は自発的なエネルギーをつくる～（会議室3） |
| 2026 | 1月 10日（土） | 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～ |



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）

- | | | | |
|------|------------|-----------|------------------------|
| 2025 | 10月 14日（火） | 魅力的な自分づくり | ～活き活きと充実した人生が手に入ります～ |
| | 11月 11日（火） | 気力を上げる方法 | ～気力の素は自分の中～ |
| | 12月 9日（火） | 言葉の力を活用する | ～人間だけが使う言葉を有効的に！～ |
| 2026 | 1月 13日（火） | 生きる力を高める | ～パワーを高めて楽しい人生を味わいましょう～ |



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

- | | | | |
|------|------------|-----------------|-------------------------------------|
| 2025 | 10月 20日（月） | 快適な人生づくり vol.45 | ～快適な人生をテーマに、斎藤先生が様々な角度から毎月お話し下さいます～ |
| | 11月 17日（月） | 快適な人生づくり vol.46 | |
| | 12月 15日（月） | 快適な人生づくり vol.47 | |
| 2026 | 1月 19日（月） | 快適な人生づくり vol.48 | |



佐久会場 会場：佐久平交流センター 10:00～12:00

- | | | | |
|------|------------|------------|--------------------------|
| 2025 | 10月 11日（土） | 性格改善 | ～幸せをつくれる性格とは～ |
| | 11月 9日（日） | 不快を減らす生き方 | ～不快な気持ちの対処法を学んでみましょう～ |
| | 12月 6日（土） | 人間関係を楽しくする | ～楽しくするのもつまらなくするのも自分次第！～ |
| 2026 | 1月 17日（土） | 幸せの作り方 | ～幸せ、不幸せは自分が作っているのです～（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：斎藤美穂【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。