



THSC 2025年 1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	1月5日	日	10:00～	武蔵浦和ミニシティ	¥1,000	2月2日	30
			オープン	1月11日	土	13:30～	熊谷文化創造館	¥1,000	2月1日	36
			オープン	1月7日	火	10:00～	高崎市総合福祉センター	¥1,000	2月18日	30
			オープン	1月19日	日	10:00～	佐久平交流センター情研	¥1,000	2月15日	24
			オープン	1月20日	月	13:00～	深谷 THSC	¥1,000	2月17日	14
基礎心理学講座	高崎	No.27	オープン	1月14日	火	9:45～	高崎市総合福祉センター	¥3,500	2月25日	20
	佐久	No.9	オープン	1月12日	日	15:00～	佐久平交流センター第1	¥3,500	2月8日	24
基礎心理学特別編	高崎	マズロー応用⑩	オープン	1月7日	火	13:00～	高崎市総合福祉センター	¥4,000	2月18日	20
交流分析 基礎	佐久	1	受講生	1月12日	日	13:00～15:00	佐久平交流センター第1		2月8日	24
脚本ワークショップ	佐久		受講生	1月13日	祝月	9:00～17:00	佐久平交流センター第1			12
カウンセリング	傾聴学習講座		半オープン	1月25日	土	10:00～	深谷 THSC	¥3500・¥7500	2月22日	12
	中級	理論4	半オープン	1月25日	土	15:00～	深谷 THSC		2月22日	
		実習4	半オープン	1月25日	土	13:00～	深谷 THSC	¥5,000	2月22日	12
ワークショップ	自然探索	自然探索トレ	会員	1月22日	水		未定			交通費別途
	ハイキングC	自然探索初級	会員	1月16日	木		足利織姫	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	1月22日	水		未定	WSのみ10,000円		交通費別途
	自己表現ワーク③		オープン	1月20日	月	10:00～	深谷 THSC			12
	サクセス	1	半オープン	1月9日	木	9:00～	深谷 THSC		2月6日	12
ミラクルライフ講座	心を美しくする	ZOOM	オープン	1月10日	金	20:00～	ZOOM	1P	2月4日	30
ライフデザイン	2025	1	受講生	1月26日	日	9:00～	深谷 THSC		2月23日	10
お楽しみワークショップ	ミュージックカフェ	1	オープン	1月26日	日	17:00～	深谷 THSC	¥2,000	2月23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します。

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出来ます。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) 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 7年1月12日(13:00～15:00) 12ヶ月12回原則 土曜日
深谷会場 7年1月11日(10:00～12:00) 12ヶ月12回原則 土曜日
高崎会場 7年1月14日(13:00～15:00) 12ヶ月12回原則 火曜日
さいたま 7年1月5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

第七回 10月18日(火) 「高次病」
第八回 11月12日(火) 「自己超越①」
第九回 12月10日(火) 「自己超越②」
第十回 1月7日(火) 「ヨナコンプレックス」
第十一回 2月18日(火) 「新しい欲求階層説」
第十二回 3月11日(火) 「自己実現と自己成長」
時間13:00～15:30 受講料:各5,000円(早割 4500円) *6回25000円

●2025年10月より ライフデザイン受講生募集

1月26日スタート

●脚本分析WS(佐久)

2025年1月13日(祝月) 9:00～17:00

●自己表現ワークショップ 3回シリーズ

11月25日(月) 10時00分～12時00分
12月16日(月) 10時00分～12時00分
1月20日(月) 10時00分～12時00分



お勧めの心理学講座 予告

12/17(火) 2025/1/14(火) 2/25(火) 9:45～11:45
基礎心理学講座 高崎NO.27 「ユング心理学②」～コンプレックス～
11/9(土) 11/30(土) 2025/1/12(日) 10:00～12:00
基礎心理学講座 佐久NO.9 「心身症」～身体に表れる心のひすみ～
*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)



今日のメッセージ

命の不思議



気づいた時には、
自分の人生を歩んでいた。

思い通りになると喜んで、
思いが叶わないと悲しんだ。
誰に教えてもらったのでもなく、
自然にそう感じていた。

環境が良いと安心して
欲求を満たす方へ歩んでいけた。
いつの間にか、
それが積極的なエネルギーになって身についた。

親の力で欲求を満たしてもらって、
その方法をしっかりと記憶して身に着けた。
やがて、力の借り方も熟練したが、
それは自己信頼の負債となった。

親の欲求を押し付けられて反発もしたが、
親の欲求に応えようと喜ばれ、
褒美を貰う度に反発しなくなった。
しかし、それは自分で考える力を怠らせ、
その代わりに、責任転嫁力を高めた。

いつの間にか、自己否定感も育ち、
積極的なエネルギーと葛藤するようになる。

どうやら命にはセオリーがあるようだ。
真なる良き生き方をすれば快適な人生が続く。
そうでない場合は快適な時間は一時的で、
その後不快がやってくる。

2025年を迎えるにあたって

一年の終わりが近づくと、近年毎年言っている言葉がある。「もう、一年が終わる！早いね。」と。そのスピードは年々増しているような気がする。

還暦を迎え、人生の歩き方も熟練してきた。おかげ様で充実した毎日が送れているつもりだが、先日、時間貧乏になっていることに気が付いてしまった。神様が見ていたら、スピード違反と言われるかもしれない。特に今年は、飛ばしまくった。動けるうちに...と。

7年前、これからの生き方を考えて郊外に家を買った。庭や畑を楽しみながら生活がしたい、若い時からの夢を叶えられるのは今のうちだと。ゆっくり日向ぼっこしながら本でも読もうとウッドデッキ作り、ブランコチェアーにハンモックも並べてみたが、ブランコチェアーで本をゆっくり読んだのは、コロナに感染した時くらいだ。畑や庭の手入れをしても、いつも時間に追われて汗汗している。

今年は、海外四ヶ国に行った。島、山もいつもと変わらないくらい出かけた。その分、日常の諸々が圧迫された。スケジュールは詰め詰めだが能力は落ちている。スキルというより脳力だ。「今しかできないことを最優先」行動を選択する時にこれをモットーとしてきたが、頭がテキパキと動けなくなっている...そう思うと、『年相応』という言葉が頭をかすめていく。

毎年、11月になると今年はどうな年だったかな...と振り返りはじめ、1年の良き締めとして、12月のラストスパートを考える。今年もまた年末ギリギリまでスケジュールを埋めてしまった。

一つ一つのことをじっくりと取り組めず、時間に追われながらただ片づけている状態が、時間貧乏な感じがしてならない。

来年は、ゆとりと空間を意識して大切にしていこう。時間リッチを体感したい。新しい感覚は常に人生を豊かにしてくれるから。

こんな風に自分を観察し、自分の人生を創造し創作したり修復できるようになったのも、心理学に出会えたおかげです。心理学は自分の人生に応用できる素晴らしい学問です。たった一度の人生ですから、自分をよく知り、自分と対話し、自分の思いを大切に、素晴らしい人生を味わいましょう。

2025年も引き続き、よろしくお願いいたします。

斎藤美姫

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。

2025年1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

1月12日(日) 心身症 ～身体に表れる心のひずみ～

【高崎】

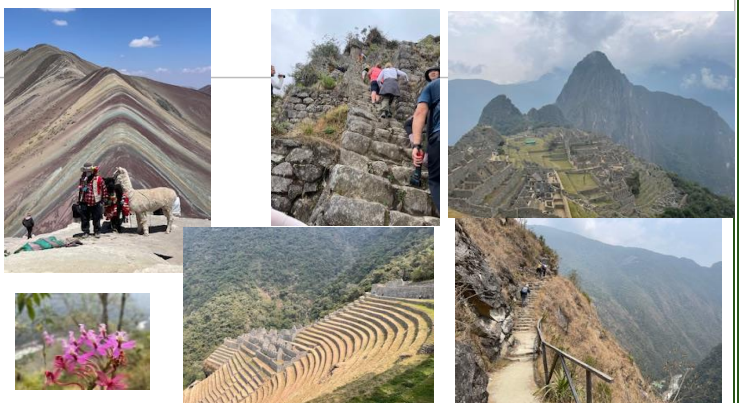
1月7日(火) マズロー心理学 応用編⑩

1月14日(火) ユング心理学② ～コンプレックス～

ペルー レインボーマウンテンとインカ道

アフリカのキリマンジャロを目指す予定だったが、準備と勇気不足だったため、もう少し簡単なクエストで段階を踏むことにした。そこで見つけたのが、南米ペルーの『レインボーマウンテン』5100mとマチュピチュに続く『インカ道』だった。

地球の裏側に行ってみよう。子どもの頃からの夢だった。観光だけを目的とするならば、意欲が足らなかったかもしれない。山に仕事があわったことが行動に繋がった。



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)

美姫先生の名言



出来ない理由を考えるのではなく、
出来る理由を探した方が未来が明るい

