



THSC 2025年 4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	4月6日	日	10:00～	武蔵浦和ミニシティ	¥1,000	5月18日	30
			オープン	4月5日	土	13:30～	熊谷文化創造館	¥1,000	5月10日	36
			オープン	4月15日	火	10:00～	高崎市総合福祉センター	¥1,000	5月13日	30
			オープン	4月12日	土	10:00～	佐久平交流センター第3	¥1,000	5月11日	24
			オープン	4月14日	月	13:00～	深谷 THSC	¥1,000	5月19日	14
基礎心理学講座	高崎	No.30	オープン	4月15日	火	13:00～	高崎市総合福祉センター	¥3,500	5月13日	20
	佐久	No.12	オープン	4月19日	土	15:00～	佐久平交流センター第2	¥3,500	5月17日	24
基礎心理学特別編	深谷	No.1	オープン	4月14日	月	10:00～	深谷 THSC	¥4,000		20
交流分析 基礎	佐久	4	受講生	4月19日	土	13:00～15:00	佐久平交流センター第2		5月17日	24
カウンセリング	傾聴学習講座		半オープン	4月26日	土	10:00～	深谷 THSC	¥3500・¥7500	5月24日	12
	中級	理論7	半オープン	4月26日	土	15:00～	深谷 THSC		5月24日	
		実習7	半オープン	4月26日	土	13:00～	深谷 THSC	¥5,000	5月24日	12
ワークショップ	自然探索	自然探索トレ	会員	4月20日	日					交通費別途
	ハイキングC	自然探索初級	会員	4月10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	4月13日	日		春山	WSのみ10,000円		交通費別途
	サクセス		半オープン	4月3日	木	9:00～	深谷 THSC		5月8日	12
ヘルスアドバイザー	基礎	3	会員	4月19日	土	10:00～	佐久平交流センター第2		5月17日	12
	健康ZOOM	認知症	半オープン	4月2日	水	10:00～	ZOOM			
ミラクルダイアリー	マヤ手帳		オープン		月	10:00～	深谷 THSC	¥3,000		30
ライフデザイン	2025	4	受講生	4月27日	日	9:00～	深谷 THSC		5月25日	10
お楽しみワークショップ	ミュージックカフェ	4	オープン	4月27日	日	17:00～	深谷 THSC	¥2,000	5月25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氣につながります。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、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8月2日(13:00～15:00) 12ヶ月12回原則 土曜日
深谷会場 7年4月5日(10:00～12:00) 12ヶ月12回原則 土曜日
高崎会場 7年4月22日(13:00～15:00) 12ヶ月12回原則 火曜日
さいたま 7年4月6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

●基礎心理学 アダルトチルドレン6回シリーズ

アダルトチルドレン(No.1,2,3) アダルトチルドレン2(No.23, 24, 25)
深谷教室 4月14日(月)～

●ライフサイエンス 本 3回シリーズ

1. 人間は何で出来てるの?
2. 植物ってえらい
3. 認知症



お勧めの心理学講座 予告

4/15(火) 13:00～15:00
基礎心理学講座 高崎NO.30 「愛①」～愛と性～
3/15(土) 4/19(土) 5/17(土) 15:00～17:00
基礎心理学講座 佐久NO.12 「パーソナリティー障害②」～困った人達①～



今月のメッセージ

心は鏡

起きている現象と心は関係がないと
思って生きている人が多い。

しかし、私たちの意識は、
気にしていることに対しての視力は抜群に良くなる。
逆に、関心のないことに関しての視力は悪い。

思いが強いと力が入り、
思いが弱いとすぐあきらめる。

相手の気になるところは、
自身が自分を気にしているところ。

他者の良いところを沢山伝えれば、
自分の良いところを見つけてもらえる。

他者を思えば、思われるようになるし、
他者を嫌えば、嫌われるようになる。

ところが、
コンプレックスが反応すると、
鏡は曇ったりねじれたりして、意識に歪みが起こる。
コンプレックスが強い場合は、
思いと真逆に反応することがある。
意識と無意識に葛藤が起こり生きにくくなる。
だから、周囲も混乱する。

自分の望む現象を引き起こしたいと思うなら、
鏡を磨き、素直な自分の望みを意識に置こう。
『明確な目標』とは、
思いと意識が一致している状態なのだから。



スポットライト



今月のスポットライトは、埼玉県深谷市在住の大澤正実
(おおさわまさみ)さんです。

学び始めて25年。交流分析基礎、ライフデザイン、
カウンセリング講座等を学び、コミュニケーション力を高め、
自分の気持ちに正直に生きながら、快適人生度をレベルアップ。
整骨院を営みながら熊谷スタッフとしても活躍中です。

「毎日同じ事の繰り返し、同じような日々を送っているな。」と感じ
ていた頃、先生が講座のなかで「毎日が全く同じという事はありません」と話されました。考えてみれば当たり前ののですが、意識してない
と同じに思えてしまう。意識する、見つめる、振り返る。とても大切な
のだと思いました。そして改めて心理学を学び始めた頃を振り返って
みようと思いました。

自分では今とそれ程変わっていないように感じていますが、当時の私
は「自分にはストレスはない」と思っていました。それでいて何か生き
にくさを抱え、「このままでは嫌だ!」とも思っていました。そんな時
に斎藤先生と出会い、心理学を学び始めました。

交流分析で自分のエネルギーの低さや、生きにくさの原因を知った時
は、「そうかなるほど!」と納得。私は他者の価値感で生きていて、自
分を生きていかなかったと知りました。よって、他者の評価を求め
て生きていたので本来の自己欲求を押し殺していたのでした。

カウンセリング講座では、『聞くと聴く』の違いを学び、「自分は他
者の話しが全然聴けていなかった」と反省し、ライフデザインでは、
「私はもう人と自分の比較はしない」と思っていたのにまだまだ比較し
て落ち込んでいる自分がいて、それを知ってもの凄く落ち込んで、宿泊
研修が終わり家に帰り、研修で作ったTシャツを破いたり...

学びの直後には分からなかったことも、学び続けていくことで最近
はやっと自分の欲求と他者の欲求の区別がつくようになってきました。

これから先も人生は続きます。快適な人生を全うするために、先生
の元で学び続けたいと思っています。

IDNo.5 大澤 正実

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4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

4月19日(土) パーソナリティー障害② ~困った人達①~

【高崎】

4月15日(火) 愛① ~愛と性~

【深谷】

美姫先生の名言



弱さを認めると
人は強くなる

地球を守ろう

地球を守るために必要なことは、形やお金で幸せを得るのではなく、
心が成長することが大切だと考えています。形やお金に幸せを求める飽
くなく精神が自然破壊にまでつながっているのではないのでしょうか。外
部の力に助けを求めないと幸せになれないと思うのは、子ども時代です。
内部の力に感謝をし、助け合い、認め合うなどふれあいに幸せが感じら
れるようになるまで成長することです。そして、自然と命を大切にしま
ながら暮らしていきましょう。



健康のためにも出来るだけ人力を使ってみませんか?

車の移動を減らす

車で移動するよりも、電車やバスで移動すると一人当たりの温室効果ガ
スの排出量を少なくできます。

また、自転車や徒歩で買い物に行くなど、
普段の移動手段を見直すことで地球温暖化
を防ぐことに繋がります。



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)

