



THSC 2025年 7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	7月13日	日	10:00～	武蔵浦和ミニシティ	¥1,000	8月3日	30
			オープン	7月5日	土	13:30～	熊谷文化創造館	¥1,000	8月10日	36
			オープン	7月15日	火	10:00～	高崎市総合福祉センター	¥1,000	8月5日	30
			オープン	7月12日	土	10:00～	佐久平交流センター情研	¥1,000	8月9日	24
			オープン	7月14日	月	13:00～	深谷 THSC	¥1,000	8月18日	16
基礎心理学講座	高崎	No.33	オープン	7月15日	火	13:00～	高崎市総合福祉センター	¥3,500	8月5日	20
	佐久	No.15	オープン	7月19日	土	15:00～	佐久平交流センター第4	¥3,500	8月16日	24
基礎心理学特別編	深谷	4	オープン	7月14日	月	10:00～	深谷 THSC	¥3,500	8月18日	20
交流分析 基礎	佐久	7	受講生	7月19日	土	13:00～15:00	佐久平交流センター第4		8月16日	24
カウンセリング	傾聴学習講座		半オープン	7月26日	土	10:00～	深谷 THSC	¥3500・¥7500	8月23日	12
	中級	理論10	半オープン	7月26日	土	15:00～	深谷 THSC		8月23日	
		実習10	半オープン	7月26日	土	13:00～	深谷 THSC	¥5,000	8月23日	12
ワークショップ	自然探索	自然探索トレ	会員	28日～1日			遠征			交通費別途
	ハイキングC	自然探索初級	会員	7月10日			鷺ヶ峰と八島温泉	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	21日～22日			山梨	WSのみ10,000円		交通費別途
	サクセス	7	半オープン	7月1日	月	9:00～	深谷 THSC		8月7日	20
ヘルスアドバイザー	基礎	6	会員	7月19日	土	10:00～	佐久平交流センター第4		最終回	20
	健康ZOOM		半オープン			10:00～	ZOOM			
ライフデザイン	2025	7	受講生	7月27日	日	9:00～	深谷 THSC		8月24日	16
お楽しみワークショップ	ミュージックカフェ	7	オープン	7月27日	日	17:00～	深谷 THSC	¥2,000	8月24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』という言葉をもっとにした、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10月18日(13:00～15:00)

12ヶ月12回原則 土曜日

深谷会場 7年9月6日(10:00～12:00)

12ヶ月12回原則 土曜日

高崎会場 7年7月8日(9:45～11:45)

12ヶ月12回原則 火曜日

さいたま 7年7月6日(13:00～15:00)

12ヶ月12回原則 日曜日

アダルトチルドレン 基礎心理学特別編 深谷教室

- 第一回 4月14日(月)「不自然な子どもの役割」
- 第二回 5月19日(月)「心の傷が生み出す心の病」
- 第三回 6月16日(月)「癒しと自立」
- 第四回 7月14日(月)「共依存 他者に必要とされる必要」
- 第五回 8月18日(月)「母子依存 自分しか愛せない人達」
- 第六回 9月 8日(月)「アダルトチルドレンからの回復」

時間10:00～12:00 受講料:各3500円

●基礎心理学ピックアップ講座ユングシリーズ

ユング心理学①②③(基礎心理学NO.26、27、28)

深谷教室 6月08日(日)10:00～

7月05日(土)

8月10日(日)



● ライフデザイン 宿泊研修 7月6日(日)～8日(火) 伊香保温泉

●予告 バイシクグループエンカウンター 7/3～4

お勧めの心理学講座 予告

7/15(火) 8/5(火) 9/9(火) 13:00～15:00

基礎心理学講座 高崎NO.33「認知心理学①」 ～認知心理学と五感と時間～

6/22(日) 7/19(土) 8/16(土) 9/13(土) 15:00～16:45

基礎心理学講座 佐久NO.15「性格心理学②」 ～16の性格タイプ～



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



E-mail totalhuman.sc2@gmail.com

ホームページ http://thsc.info

今月のメッセージ

自己信頼

あなたは自分を信頼できますか？



自己信頼とは、自分の能力や価値を信じ、
自分に頼ることができる状態の事で、
自立の精神には欠かせないものだ。
それは、現在の自分、将来の自分に対して、
信頼と希望を持っている状態を表す。
よって、自己信頼があればハッピーに生きられる。

ところが、自己信頼できる人はそう多くない。

自分を意識することが少なく、
他者の能力や価値を意識することが多いからだ。

自己観察を大切にすれば、自己欲求が見えてくる。
自己欲求が見えてくれば、
自分の能力の不足が見えてくる。
だから、自分の能力を伸ばそうとする。
伸ばすことは簡単ではないから、
本当にやりたいことが考える。
そこに、価値観の発見がある。

自己観察は自己信頼の原点だ。
「何をどうしてやりたいのか」を自分に問いかけていくと、
何かが見つかる。
自分の期待に自分が応える。
応えても誰も褒めてくれないし、報酬もない。
自己信頼のない人からは、
妬まれたり、心配という偽りの愛を貰うかもしれない。
それでも、自分の思いに応えて進むとき、
自己信頼が育っていく。

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7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

7月19日(土) 性格心理学② ～16の性格タイプ～

【高崎】

7月15日(火) 認知心理学① ～認知心理学と五感と時間～

【深谷】

7月 5日(土) ユング心理学 ② ～コンプレックス～

7月14日(月) アダルトチルドレン ④ ～共依存 他者に必要とされる必要～

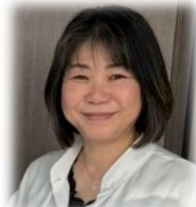
美姫先生の名言



楽しいことを考えていると
楽しい人が集まってくる。



スポットライト



今月のスポットライトは、群馬県高崎市在住の澤田麻裕美(さわだまゆみ)さんです。

学び始めて6年目。交流分析基礎、基礎心理学講座、
わかりやすい心理学講座、ライフデザインを受講。

自身の心に寄り添う生き方に目覚め、快適な人生づくりに挑戦中です。

先生の心理学講座に出会う前の私は、他者優先で誰かのために何かをすることで自分自身の価値を見出していたような気がします。当時は、それが普通でそれで良いと思っていました。けれど、学んで行くうちに、私は私を生きていないのでは？と感じ、まずは自分を知りたい、自分を変えたいと思いました。

そこで、お勧めされた交流分析基礎講座を受講したところ、自分の傾向がよくわかり、なりたい自分との差がどこにあるのかも明確になりました。私は常に良い子でいなければいけないと思いながら生きてきた感がありましたが、本当はもっと自由に生きたかったのだと気づいたので。良い子でいたい私は、やってみたいことがあっても、失敗したらどうしよう、人に何か言われたらどうしよう、とマイナス思考にとらわれ、それならばやらない方が良く、と自らに禁止令を出していました。でも今は、やってみてダメならやめても良い、まずはやってみよう！とポジティブに考えられるようになりました。

そうは言っても心癖は簡単に治るものでもないため、心のメンテナンスとして、わかりやすい心理学講座やハイキング倶楽部を活用させていただいています。特にハイキング倶楽部は、自身の苦手意識の強かったものを払拭し、新たな自分を発見することが出来た場でもあります。そして、今年から更なる成長を求め、ずっと気になっていたライフデザイン講座を受講。参加の決断は、仕事をどうやって休もうかなど、クリアしなければならない問題もあり、心の葛藤が強く、私にとっては大きなチャレンジとなりました。チャレンジが出来たようになったのも、一步一步自分と向き合い、学んでこれたからこそだと思います。これからも快適な人生づくりのために心理学を学び続けていきたいと思っています。

IDNo. 412 澤田麻裕美

地球を守ろう

マイクロプラスチック問題とは、5mm以下の微小なプラスチック片が環境中に存在し、様々な影響を与える問題です。海洋生物の生態系への影響や、人間が日常的に摂取する可能性が指摘されています。対策としては、プラスチックの使用量を減らすことや、マイクロビーズが入っていない製品を選ぶなどが挙げられます。現在では肉眼で確認できないナノメートル（1ナノメートル＝0.001マイクロメートル）サイズのプラスチックである「ナノプラスチック」も問題の一つとして着目されつつあります。

マイクロプラスチック問題とは、細かく砕けたプラスチックが環境中に存在し、様々な問題を引き起こすことです。

主な問題点は、海洋生物が誤って摂取することで生態系に影響を与えること、また有害物質を吸着して食物連鎖を通じて人間にも影響を与える可能性があることです。マイクロプラスチックの人体への影響 最新の研究により、微小なプラスチック粒子が血流や臓器に入り込み、脳、肺、肝臓、腎臓、脾臓、胃、さらには胎盤など体内の様々な部位に蓄積し得ることが示されています。



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)

