

THSC 2025年 12月度 講座のお知らせ									
教室	回数	形態	日時	曜日	時間	場所	金額	翌月予定	定員
		オープン	12月7日	В	10:00~	武蔵浦和コミュニティ	¥1,000	1月11日	30
わかりやすい 心理学講座		オープン	12月14日	В	13:30~	熊谷文化創造館	¥1,000	1月10日	36
		オープン	12月9日	火	10:00~	高崎市総合福祉センター	¥1,000	1月13日	30
		オープン	12月6日	土	10:00~	佐久平交流センター情研	¥1,000	1月17日	24
		オープン	12月15日	月	13:00~	深谷 THSC	¥1,000	1月19日	16
高崎	No.38	オープン	12月9日	火	13:00~	高崎市総合福祉センター	¥3,500	1月13日	20
佐久	No.20	オープン	12月20日	土	15:00~	佐久平交流センター情研	¥3,500	1月12日	24
佐久	基礎12	受講生	12月20日	土	13:00~15:00	佐久平交流センター情研		最終回	24
さいたま	基礎4	受講生	12月7日	В	13:30~15:30	武蔵浦和コミュニティ		1月11日	24
深谷	基礎2	受講生	12月14日	В	10:00~	深谷 THSC		1月10日	
ング傾聴学習講座		受講生	12月27日	土	10:00~	深谷 THSC	¥3500 • ¥7500	1月24日	12
中級	理論実習15	半オープン	12月27日	土	15:00~	深谷 THSC		1月24日	
	実習15	半オープン	12月27日	土	13:00~	深谷 THSC	¥5,000	1月24日	12
自然探索	自然探索トレ	会員	12月23日	火		群馬			交通費別途
ハイキングC	自然探索初級	会員	12月2日	火		未定	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	12月10日	水		秩父	WSのみ10,000円		交通費別途
佐久	DVD	オープン	12月20日	土	9:00~12:00	佐久平交流センター情研	¥3,000		
サクセス	12	半オープン	12月4日	木	9:00~	深谷 THSC		1月8日	20
ミラクル手帳		半オープン	12月3日	水	9:30~	深谷 THSC			
2025	12	受講生	12月21日	В	9:00~	深谷 THSC		1月25日	16
ミュージックカフェ	12	オープン	12月14日	В	16:30~	深谷 THSC	¥2,000	1月25日	10
	わかりやする は	教室 回数   わかりやすい 心理学講座   高崎 No.38   佐久 No.20   佐久 基礎12   さいたま 基礎2   傾聴学習講座 中級   中級 理論実習15   自然探索 自然探索トレ   ハイキングC 自然探索の級   ハイキングC 自然探索の級   サクセス 12   ミラクル手帳 2025 12	教室 回数 形態   オープン オープン   ル理学講座 オープン   オープン オープン   オープン オープン   佐久 No.20 オープン   佐久 基礎12 受講生   さいたま 基礎2 受講生   傾聴学習講座 受講生   中級 理論実習15 ギオープン   実習15 ギオープン   自然探索 白然探索りん 会員   ハイキングC 自然探索の級 会員   バイキングC 自然探索の級 会員   ケイキングC 自然探索の級 会員   ケイキングD オープン   サクセス 12 ギオープン   ミラクル手帳 マ湾性   クロンクス マッカープン   クロンクス マ湾性   クロンクス マッカープン   クロンクス マッカープン   クロンクス<	教室回数形態日時わかりやすい 心理学講座オープン12月7日オープン12月14日オープン12月6日オープン12月6日オープン12月15日高崎No.38オープン12月9日佐久No.20オープン12月20日佐久基礎12受講生12月20日さいたま基礎4受講生12月7日深谷基礎2受講生12月27日中級理論実習15ギオーブン12月27日中級理論実習15ギオーブン12月27日自然探索自然探索トレ会員12月27日ハイキングC自然探索初級会員12月2日ハイキングC自然探索中級会員12月10日佐久DVDオープン12月20日サクセス12ギオーブン12月4日ミラクル手帳ギオーブン12月3日202512受講生12月21日	教室   回数   形態   日時   曜日   オープン   12月7日   日   オープン   12月14日   日   オープン   12月14日   日   オープン   12月15日   月   オープン   12月15日   月   月   12月15日   月   日   日   日   日   日   日   日   日	教室   回数   形態   日時   曜日   時間   オープン   12月7日   日   10:00~	教室   回数   形態   日時   曜日   時間   場所   オープン   12月7日   日   10:00~   武蔵浦和JSLT/1   オープン   12月14日   日   13:30~   熊合文化創造館   オープン   12月9日   火   10:00~   高崎市総合福祉センター   オープン   12月6日   土   10:00~   佐久平交流センター情研   オープン   12月15日   月   13:00~   深谷   THSC   三の   日本   日本   日本   日本   日本   日本   日本   日	教室   回数   形態   日時   曜日   時間   場所   金額   オーブン   12月7日   日   10:00~ 武蔵浦和以1:57   ¥1:000   オーブン   12月1日   日   13:30~ 就谷文化創造館   ¥1:000   オーブン   12月1日   日   13:30~ 就谷文化創造館   ¥1:000   オーブン   12月1日   日   13:00~ ここの   第6申総合福祉センター   ¥1:000   オーブン   12月1日   日   13:00~ ここの   第6申総合福祉センター   ¥1:000   万・ブン   12月1日   日   13:00~ ここの   第6申総合福祉センター   ¥1:000   万・ブン   12月1日   日   13:00~ ここの   第6申総合福祉センター   ¥3:500   佐久   No.20   オーブン   12月2日   土   15:00~ 佐久平交流センター情研   ¥3:500   佐久   基礎12   受講生   12月2日   土   15:00~ 佐久平交流センター情研   ¥3:500   佐久   基礎2   受講生   12月2日   日   13:30~15:30   武蔵浦和以1:57   京公   基礎2   受講生   12月1日   日   10:00~ 深谷   THSC   ▼5:000   中級   理論実習15   ギオーブン   12月27日   土   15:00~ 深谷   THSC   ▼5:000   中級   理論実習15   ギオーブン   12月27日   土   15:00~ 深谷   THSC   ▼5:000   日然探索   日然探索   台員   12月27日   土   13:00~ 深谷   THSC   ▼5:000   下ちの   日然探索   日然探索   台級探索中級   台員   12月27日   土   13:00~ 深谷   THSC   ▼5:000   下ちの   下ちの   下ちの   下ちの   下ちの   下ちのの   下ちのの   下ちののの   下ちののの   大学   下ちののの   下ちののの   大学   下ちののの   大学   下ちののの   七夕   下ちののの   下ちの   下ちののの   七夕   下ちののの   下ちののの   七夕   下ちののの   下ちらの   下ちののの   下ちの   下ちののの   下ちののの   下ちの   下ちらの   下ちらの	教室   回数   形態   日時   曜日   時間   場所   金額   翌月予定   12月7日   日   10:00~   武蔵浦和351元7   11:000   1月11日   13:30~   旅谷文化創造館   11:000   1月10日   13:30~   旅谷文化創造館   11:000   1月10日   13:30~   旅谷文化創造館   11:000   1月17日   12:000   1月17日   12:000   1月17日   12:0000   12:000   12:000   12:000   12:000   12:000   12:000   12:0000   12:000   12:000   12:000   12:000   12:000   12:000   12:0000   12:000   12:000   12:000   12:000   12:000   12:000   12:0000   12:000   12:000   12:000   12:000   12:000   12:000   12:0000   12:000   12:000   12:000   12:000   12:000   12:000   12:0000   12:000   12:000   12:000   12:000   12:000   12:000   12:0000   12:000   12:0000   12:00000   12:000000000000000000000000000000000000

# 

~ 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 言葉をモットーにした、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。信じるのではなく、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で、より深く理解しあうことができ、お付き

合いがスケーズになります。 **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

#### **NEM**i **泰集屮り調性**



佐久会場 8年1月17日(13:00~15:00) 12ヶ月12回原則 土曜日 深谷会場 7年11月1日(10:00~12:00) 開講決定 12ヶ月12回原則 土曜日 高崎会場 7年12月16日(9:45~11:45) 12ヶ月12回原則 火曜日 さいたま 8年9月 (13:30~15:30) 12ヶ月12回原則 日曜日

# 人生が変わる習慣 ~アンソニーパークランド~WS

本気で自分の人生に取り組みたいと思っている方は、「快適に生きる」方向を 学んでみませんか?元気になります!本をただ読んだだけでは身に付かないので、 ワークショップで身に着けませんか?

2026年1月19日 (月) 9時~12時 スタート

全10回シリーズ 一回5,000円 (10回全納 45000円)

# 2026年 募集のセミナー&ワークショップ

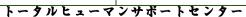
- ☆ライフデザイン2026 定員16名(深谷)
- ☆自然探索ワークショップ。チームM(BC深谷)
- ☆ミュージックカフェ 2026(深谷)
- ☆ゲーム分析、人生脚本(佐久) 申し込みは11/30

#### 佐久12月20日(土)9時~DVDコミュニケーションワークショップ

- ☆地球環境と幸せについて考えさせられる映画です。どなたでも楽しく観られます。
- ☆参加費 3.000円

#### お勧めの心理学講座

11/11(火) 12/9 (火) 2026.1/13 (火) 基礎心理学講座 高崎NO.38「行動学習②」 ~学習と動機付け~ 10/12(日) 11/15(土) 12/20(土) 15:00~16:45 基礎心理学講座 佐久NO.20「精神分析入門③」~自我防衛機制と禁止令~



〒366-0825 埼玉県深谷市深谷町2-28

TEL-FAX 048-571-6020/Mobile 090-3135-1556

ホームページ http://thsc.info

13:00~15:00



#### 今月のメッセージ

### 感じる力

学んだことが どんなに素晴らしくても、 それはまだ自分のものではありません。

他者がどんなに素晴らしくても、 応援しているだけでは、 自分の力にはなりません。

情報は外にあるものです。 情報を記憶しただけでは、 本当の自分の力にはなりません。 言葉を覚えただけなのです。

知ったことを元に実際に行動し、 体験してみましょう。 体験しながら、 実際に思ったことや感じたことを 語ってみましょう。

それは、苦手なことでもいいし、 嫌いなことでもいい。 ゴールにたどり着かなくてもいいのです。 体験を通して感じ取る力が得られればよいのです。

ポジティブやネガティブでも大丈夫です。 その時の自分の心の動きを観察して 感じ取れればOK。

感じ取る感覚が手に入れば、 自分とのつながりが良くなり、 自分の人生を自分らしく生きることができるのです。

# 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

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12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 12月20日(土) 精神分析入門 ③ ~自我防衛機制と禁止令~ 【高崎】

12月 9日(火) 行動学習② ~学習と動機付け~

# 美姫先生の名言



自己愛が人を愛する力になる

# ■ 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柴山信樹 (しばやまのぶき) さんです。学び始めて17年目。

わかりやすい心理学講座、交流分析基礎、基礎心理学講座を 受講中。訪問福祉美容師として独立開業。経営や自分磨きに 意欲を燃やし、人間力を高める学びに余念がありません。



斎藤先生の心理学講座にご縁をいただいて、約17年が経ちます。 初めて心理学の門を叩いたのは、鬱病を患って3年が経った頃で した。病院に通い薬を服用しても良くならず、困り果てていた時、 公民館でわかりやすい心理学講座のチラシを見つけました。

「良くなるには知識が必要だ」と思い受講を決意。数ヶ月後の基 礎心理学講座"心の病シリーズ"で鬱病のメカニズムを学び、自分 の状態を理解し、回復のプロセスを実践することで本当に回復し ていきました。

学びの力を実感し、講座を続ける中で仲間にも恵まれ、音楽活 動など心豊かな時間を過ごしました。仕事の都合で離れた時期も ありましたが、ハイヤーセルフ統合体験を得て、繰り返すパター ンを変えたくて再び学び直し、交流分析を通して自分のコアの傷 と向き合うことができました。

今は心理学の他に、自己受容、感情理論や脳科学等を学び、他 者に提供できるよう学びのブラッシュアップを図っています。心 理学は知識ではなく「自分を生きる力」だと感じています。これ からもこの学びを大切に、人の心に光を灯せる自分でありたいと 思います。

IDNo.437 柴山信樹

# Xmasコンサート&クリスマス会 第16回

言葉では伝えられないメッセージを

受講生による心を伝える感動の時間

## 12月13日(土)

1部 コンサート:午後3時~6時 2部 クリスマス会:午後6時半~9時

参加料:コンサート鑑賞 1,000円 Ximas会 3,000円(食事付) エントリー 各 2.000円

定員:コンサート鑑賞 15名 エントリー者 10名(各先着順) 場所:トータルヒューマンサポートセンター

チケット販売中です



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)

