



THSC 2025年 12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	12月7日	日	10:00～	武蔵浦和ミニシティ	¥1,000	1月11日	30
			オープン	12月14日	日	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
基礎心理学講座	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
交流分析	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	日	13:30～15:30	武蔵浦和ミニシティ		1月11日	24
	深谷	基礎2	受講生	12月14日	日	10:00～	深谷 THSC		1月10日	
カウンセリング	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
ワークショップ	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			
ライフデザイン	2025	12	受講生	12月21日	日	9:00～	深谷 THSC		1月25日	16
お楽しみワークショップ	ミュージックカフェ	12	オープン	12月14日	日	16:30～	深谷 THSC	¥2,000	1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。だから今と自分を变えよう』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つ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 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 予告

11/11(火) 12/9(火) 2026.1/13(火) 13:00～15:00

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～



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。
言葉を覚えていただけなのです。

知ったことを元実際に行動し、
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。



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

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

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 X'mas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)

