



THSC 2026年 11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	11月1日	日	10:00～	武蔵浦和ミレニティ第4	¥1,000	12月13日	30
			オープン	11月8日	日	13:30～	熊谷文化創造館	¥1,000	12月6日	36
			オープン	11月10日	火	10:00～	高崎市総合福祉センター	¥1,000	12月15日	30
			オープン	11月7日	土	10:00～	佐久平交流センター情研	¥1,000	12月5日	30
			オープン	11月15日	日	13:30～	深谷 THSC	¥1,000	12月12日	16
基礎心理学講座	高崎	No.4	オープン	11月10日	火	13:00～	高崎市総合福祉センター	¥3,500	12月15日	20
	佐久	No.31	オープン	11月21日	土	13:00～	佐久平交流センター第4	¥3,500	12月26日	20
基礎心理学特別編	深谷	マズロー応用2	オープン	11月15日	日	9:30～	深谷 THSC		12月12日	16
交流分析(TA)	佐久	基礎10	受講生	11月21日	土	10:00～	佐久平交流センター第4		12月26日	20
	深谷	基礎12	受講生	最終回	土	10:00～	深谷 THSC		最終回	16
	ゲーム分析	2	受講生	11月1日	日	13:00～	武蔵浦和ミレニティ第4		12月13日	16
	脚本分析	2	受講生	11月1日	日	15:00～	武蔵浦和ミレニティ第4		12月13日	16
カウンセリング	傾聴学習講座		受講生	11月28日	土	10:00～	深谷 THSC	¥3500・¥7500	12月14日	12
	中級	実習24	半オープン	11月28日	土	13:00～	深谷 THSC	¥5,000	12月14日	12
ワークショップ	自然探索	自然探索トレ	会員	11月19日	木					交通費別途
	ハイキングC	自然探索初級	会員	11月3日	祝火			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	11月26日	木			WSのみ10,000円		交通費別途
	サクセス	11	会員	11月12日	木	9:00～	深谷 THSC		12月10日	16
	人生が変わる	11	半オープン	11月12日	木	9:00～	深谷 THSC		12月10日	16
ライフデザイン	2026	11	受講生	11月29日	日	9:00～	深谷 THSC		12月20日	16
お楽しみワークショップ	ミュージックカフェ	11	オープン	11月15日	日	16:00～	深谷 THSC	¥2,000	12月12日	10

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

募集中の講座

●交流分析基礎講座

佐久会場 9年2月(10:00～12:00)

12ヶ月12回原則 土曜日

深谷会場 8年12月(10:00～12:00)

12ヶ月12回原則 土曜日

高崎会場 8年12月(15:00～17:00)

12ヶ月12回原則 火曜日

さいたま 9年4月(13:30～15:30)

12ヶ月12回原則 日曜日

発達心理学 <基礎心理学> 高崎

人間の一生の変化を学びます。人間の発達する要素と最適期における発達課題、欲求の成長における性格の形成、認知機能の発達について学びます。やり残した課題を発見し再挑戦に役立ちます。

2026年11月10日（火）13～15時 全3回シリーズ一回3,500円（3回全納9,500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

ライフデザイン2027 募集

自分を中心とした人生づくりに挑戦してみませんか？快適な人生づくりを学びながら、自分の人生を自分でデザインし、思い通りに生きる力を育てます。自分の思いを発見し、思い通りの人生づくりにチャレンジしてみませんか？

2027年1月24日（日）スタート

全12回シリーズ

お勧めの心理学講座 予告

●クリスマスコンサートとクリスマス会（深谷）

2026年9月1日より、受け付け開始。
コンサートのエントリーは先着10組まで。クリスマス会は25名まで。

●自然探索トレーニングWS

2027年生募集 申込み金10,000円 〆切11/30



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

明るい笑顔

人の表情は心の写し鏡です。
心の中で思っていることが、
表情になって現れます。

自分にとって良くないことを想像している時は、
辛そうで苦しい顔をしています。
相手が期待した通りにならない時は、
怒りや失望の顔をしています。

自分にとって望んでいることを想像している時は、
嬉しそうで幸せそうな顔をしています。

明るく元気な笑顔を作るには、
自分がハッピーになることを
考えることが大切です。

更に明るく元気な笑顔を作るには、
取り組む姿勢を自発的で積極的に決断する、
自己決断が重要です。

するとエネルギーが自噴し、
自然と一生懸命取り組みます。
一生懸命取り組むと、集中し、夢中になります。

この時、生きている実感が感じられ、
最も充実した時間を過ごすことになり、
一山超えた時に、喜びとなるのです。

リスクは自分を本気にさせてくれる重要なアイテムです。
「臆病風に吹かれずに前進する」その積み重ねが、
明るい笑顔の定着になるのです。



ライフデザイン受講生の感想

◆私が心理学を学び始めて20年近く経ちます。
そして学び始めた当初からライフデザインを受け
始め、毎年毎年飽きずにライフデザインを受講を
し続けています。そのくらい、斎藤先生の心理学
講座の中でも「ライフデザイン」が大好きで、
私のイチオシ講座と言っても過言ではないです。

斎藤先生の講座の中には、「交流分析」や「マズロー心理学」のよう
な心理学の理論理屈を学問として学べる講座あります。私はこのような
机上の学びが深まる講座も沢山受講したお陰で当初はスーパーポジティ
ブで最高の自分になったと思っていました。

ライフデザインのようなワークショップスタイルの講座は、周りのメン
バーとの人間関係の中での気づきと心理学の理論を結びつけながら学
びを深めていく講座です。私は机上の学びだけでは気づけなかった事に
ライフデザインを通して沢山気づけるようになってきました。学んで行
くうちに自分の弱点や悪い生き癖（脚本）にも気づけるようになりました。
過去の自分の目標や物事の捉え方も、私の脚本の範疇にあって、こ
の私の生き方は決して快適ではないという事にも気づきました。ここで
初めて、今までのスーパーポジティブで最高の自分は虚気楼であり、本
当の意味での幸せな自分ではなかったと分かりました。

ライフデザインは1年間の講座になり、その中に宿泊の研修も含まれて
います。この宿泊研修参加も、何年参加をしても毎年チャレンジ
であり、学びの宝庫であると痛感しています。非日常の中に身を置き、
学びながらじっくりと自分の心と向き合うことができる環境でした。研
修の中で私は周りと調和が出来ない自分に気づき、落ち込みそうにもな
りましたが、その都度自分の嫌な思考グセに気づけ、改善するにはどう
すればいいだろうと試行錯誤することが出来ました。仲間に自分の癖
を指摘をしてもらえ、心理学の理論を元に理解することが出来る、この
研修には学べるチャンスが沢山でした。

これは机上で学んだ事を実践したり、失敗してまた学んだりが出来る
大切な場です。人間関係の中でしか試すことは出来ないのも、本当に貴
重として参加しています。（埼玉県さいたま市 グラス万里子）



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。

2026年11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
11月21日(土) 愛 ②「愛と憎しみ」

【高崎】高崎市総合福祉センター
11月10日(火) 発達心理学 ①「誕生から死までの行動の発達」

美姫先生の名言



成長とは、
快適な状態が増えること

Xmasコンサート&クリスマス会 第17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19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 Xmas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 25名 エントリー者 10組(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)

