



THSC 2026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5日	日	10:00～	武蔵浦和コミュニティ	¥1,000	5月3日	30
			オープン	4月11日	土	13:30～	熊谷文化創造館	¥1,000	5月9日	36
			オープン	4月14日	火	10:00～	高崎市総合福祉センター	¥1,000	5月12日	30
			オープン	4月4日	土	10:00～	佐久平交流センター情研	¥1,000	5月16日	24
			オープン	4月12日	日	13:00～	深谷 THSC	¥1,000	5月10日	16
基礎心理学講座	高崎	No.42	オープン	4月14日	火	13:00～	高崎市総合福祉センター	¥3,500	5月12日	20
	佐久	No.24	オープン	4月4日	土	12:45～	佐久平交流センター情研	¥3,500	5月16日	24
基礎心理学特別編	深谷	基礎②	オープン	4月12日	日	10:00～	深谷 THSC		5月10日	16
交流分析	佐久	基礎3	受講生	4月18日	土	10:00～	佐久平交流センター第2		5月23日	16
	さいたま	基礎8	受講生	4月5日	日	13:30～15:30	武蔵浦和コミュニティ		5月3日	24
	深谷	基礎6	受講生	4月11日	土	10:00～	深谷 THSC		5月9日	16
	ゲーム	4	受講生	4月18日	土	13:00～	佐久平交流センター第2		5月23日	16
	人生脚本	4	受講生	4月18日	土	15:00～	佐久平交流センター第2		5月23日	16
カウンセリング	傾聴学習講座		受講生	4月25日	土	10:00～	深谷 THSC	¥3500・¥7500	5月30日	12
	中級	実習19	半オープン	4月25日	土	13:00～	深谷 THSC	¥5,000	5月30日	12
ワークショップ	自然探索	自然探索トレ	会員	4月29日	祝水					交通費別途
	ハイキングC	自然探索初級	会員	4月9日	木			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16日	木			WSのみ10,000円		交通費別途
	サクセス	4	会員	4月7日	火	9:00～	深谷 THSC		5月7日	16
	人生が変わる	4	半オープン	4月7日	火	9:00～	深谷 THSC		5月7日	16
ライフデザイン	2026	4	受講生	4月26日	日	9:00～	深谷 THSC		5月31日	16
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12日	日	15:30～	深谷 THSC	¥2,000	5月10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つけるためには、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、分析力を身につ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出来ます。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	9年2月(10:00～12:00)	12ヶ月12回原則	土曜日
深谷会場	8年11月(10:00～12:00)	12ヶ月12回原則	土曜日
高崎会場	8年5月19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

マズロー心理学基礎

自身の欲求について学びませんか? 欲求種類や性質が分かり、自己成長の仕方や幸福度のあげ方が分かります。多くの人が知らないマズローが本当に伝えたかったことが見えてきます。

2026年3月22日(日) 9時～12時 スタート
全6回シリーズ 一回5,000円(6回全納28,000円)

2026年 募集のセミナー&ワークショップ

☆ハイキング倶楽部(BC深谷)

入会金 5,000円 年会費2,000円

深谷 コミュニケーションワークショップと追悼コンサート

3月22日(日) 14時～16時 定員16名 3,000円

☆命をかける究極な挑戦と生きたピアへの挑戦

平出和也氏と中島健郎氏の人生について
音楽を心で聴く



お勧めの心理学講座 予告

4/14(火) 13:00～15:00
基礎心理学講座 高崎NO.42 「アドラー心理学」～自立と社会調和を目指す教育～
3/8(日) 4/4(土) 5/16(土) 12:45～14:45
基礎心理学講座 佐久NO.24 「アダルトチルドレン2②」～母子依存 自分しか愛せない人達～



今月のメッセージ

自分で決める

自分で決めることは不安です。
失敗したらどうしよう。
叱られたらどうしよう。
間違っていたらどうしよう。
不満足だったらどうしよう。



外から自分を見た時、
良くないイメージが沸き起こってきます。
しかし、そこには成長という鍵が隠されています。

不安の影には欲求があります。
「やってみたい」という純粋な自分の欲求。
更に、それに加えて
「上手くやって褒められたい」
「応援されたい」
「正解であってほしい」
「満足したい」
などの対人関係における欲求。

対人関係における欲求を乗り越えて
自己欲求を選ぶ時、
「自己尊重」することになります。
同時に自分の欲求に責任が生まれます。
自己尊重は自律の基盤となり、
自己成長に繋がっていくのです。

どんなことでも良いので、
「自分で決める」ということが大切です。

自分で決めることが出来る人生は、
思い通りの人生を創ることが出来るのです。



スポットライト



今月のスポットライトは、埼玉県さいたま市在住のグラス万里子(ぐらすまりこ)さんです。学び始めて18年目。

センターのあらゆるセミナーを受講し、県立高校の教員をやりながら、わかりやすい心理学講座のボランティアスタッフとしても活躍中。ライフとワークのバランスの必要性を感じながら人生づくりに挑戦中です。

みなさん、こんにちは。さいたま会場スタッフのグラス万里子です。斎藤先生の心理学を学ばせていただいて15年以上になります。色々な講座を受講させていただいていますが、ここ最近は交流分析、ライフデザイン、そしてトレーニングチームのワークをメインに受講させて頂いています。

私は子供の頃は比較的勉強は出来る方でしたが、体育や運動には苦手意識がありました。そのため、机で行う講座やワークは嬉々として参加をしていましたが、体を動かす活動はなるべく避けていました。そんな私が登山経験もないのにトレーニングチームに参加をしようと思ったのは今から5年ほど前です。その時のトレーニングチームのメンバーの「仲間と共に困難を乗り越え挑戦する」姿勢や考え方に羨ましさを感じました。しかもみんな楽しそうに苦しかった経験を話すのです。私も仲間になりたい、私もみんなのようになれるだろうかと期待をして参加を決めました。

参加をしてすぐに私はプラスに変わりました！と言えるとカッコいいのですが、そんなことはありませんでした。参加当初も今も、ワークを通して自分の弱さや嫌なところが本当に沢山見えます。山も苦しいですし、中途半端で適当な目標では全然やる気が起きません。それでも、自分も仲間たちも根気強く私の課題を指摘してくれて、人生の目標に向き合うきっかけをくれます。机上の勉強だけでは掴めない大切なことが、体験を通して少しずつ見えた時にはなんとも言えない感謝の気持ちが沸きます。それが本当に心地良いのです。本当に少しずつですが私は今変わってきています。グラス万里子がこの先どうなっていくのか、是非最後まで(?)共に楽しくご覧ください。

To be continued... IDNo.85 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4日(土) アダルトチルドレン② ~母子依存 自分しか愛せない人達~

【高崎】

4月14日(火) アドラー心理学 ~自立と社会調和を目指す教育~

美姫先生の名言



捉え方ひとつで、
どうにでもできる

ピラミッド巡り ~世界遺産の旅 エジプト~

4500年以上の歴史を持つピラミッド。古代に眠る人類の歴史。そこには、人類共通の欲求が形になって見える気がした。これだけ反映した国々が何故滅びたのか・・・。どの国の文化遺跡にも言えることだが、欲求は拡大するものではなく、共有するものではないだろうか。力と権力の発展には注意を払うべきではないだろうか。



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)

