



## THSC 2026年 5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	5月3日	日	10:00～	武蔵浦和駅西口第9	¥1,000	6月6日	30
			オープン	5月9日	土	13:30～	熊谷文化創造館	¥1,000	6月7日	36
			オープン	5月12日	火	10:00～	高崎市総合福祉センター	¥1,000	6月9日	30
			オープン	5月16日	土	10:00～	佐久平交流センター情研	¥1,000	6月13日	24
			オープン	5月10日	日	13:00～	深谷 THSC	¥1,000	6月14日	16
基礎心理学講座	高崎	No.43	オープン	5月12日	火	13:00～	高崎市総合福祉センター	¥3,500	6月9日	20
	佐久	No.25	オープン	5月16日	土	12:45～	佐久平交流センター情研	¥3,500	6月13日	24
基礎心理学特別編	深谷	マズロー基礎3	オープン	5月10日	日	10:00～	深谷 THSC		6月14日	16
交流分析(TA)	佐久	基礎4	受講生	5月23日	土	10:00～	佐久平交流センター第4		6月20日	16
	さいたま	基礎9	受講生	5月3日	日	13:30～15:30	武蔵浦和駅西口第9		6月6日	24
	深谷	基礎7	受講生	5月9日	土	10:00～	深谷 THSC		6月7日	16
	ゲーム	5	受講生	5月23日	土	13:00～	佐久平交流センター第4		6月20日	16
	人生脚本	5	受講生	5月23日	土	15:00～	佐久平交流センター第4		6月20日	16
カウンセリング	傾聴学習講座		受講生	5月25日	月	10:00～	深谷 THSC	¥3500・¥7500	6月22日	12
	中級	実習20	半オープン	5月25日	月	13:00～	深谷 THSC	¥5,000	6月22日	12
ワークショップ	自然探索	自然探索トレ	会員	26日～30日			台湾			交通費別途
	ハイキングC	自然探索初級	会員	5月8日	金			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	5月17日	日			WSのみ10,000円		交通費別途
	サクセス	5	会員	5月7日	木	9:00～	深谷 THSC		6月4日	16
	人生が変わる	5	半オープン	5月7日	木	9:00～	深谷 THSC		6月4日	16
ライフデザイン	2026	5	受講生	5月24日	日	9:00～	深谷 THSC		6月21日	16
お楽しみワークショップ	ミュージックカフェ	5	オープン	5月10日	日	15:30～	深谷 THSC	¥2,000	6月14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、自分で意味づけられ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6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

#### 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 第二弾

5月2日(土) 13時～16時 定員16名 3,500円(4月末まで早割500円引き)

#### ☆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

心で聴く音楽を体験してみませんか？



### お勧めの心理学講座 予告

5/12(火) 6/9(火) 7/14(火) 13:00～15:00  
基礎心理学講座 高崎NO.43 「キャリア発達①」

3/8(日) 4/4(土) 5/16(土) 12:45～14:45  
基礎心理学講座 佐久NO.25 「アダルトチルドレン2③」～アダルトチルドレンの回復～



## 今月のメッセージ

### 欲と愛



欲とは生命エネルギーが外へ向かった時に現れます。

欲が意識される時が過去と現在と未来のどこに意識を置くかによって、欲の現れ方に違いがでます。

過去から現在の記憶によって起こる欲は、欲求不満の解消のための欲が多く、現在から未来の展望から起こる欲は、願望として現れます。

過去から現在の記憶による欲の性質はネガティブで陰湿なものが多く、エネルギーが重いので注意が必要です。

現在から未来の展望から起こる欲は、ポジティブで明るくエネルギーが軽いので行動が起こりやすいです。

いずれにしても欲は自己中心的な欲求です。

現在から未来の展望により行動ができるようになると、さらなる欲が広がり、対人関係を必要とします。

自己中心的な欲では上手く対人関係を広げられなかったり、他者から思わぬ欲を満たしてもらったりして、欲を他者と共有することを学習します。

自分の欲に気づくことで欲に責任が生まれ、自己欲求として意識できるようになります。

すると、他者に感謝が生まれ欲求はやがて愛に進化するのです。



## スポットライト



今月のスポットライトは、長野県佐久市在住の高木桃子(たかぎももこ)さんです。学び始めて14年目。

看護師として働きながらセンターのあらゆるセミナーを受講。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。

愛と信頼に重きを置き、快適な人生づくりを目指して自己成長に余念がありません。

先日私は誕生半世紀の記念日を迎えました。折り返し地点、ますます快適な人生になるぞ！と素直に思え、意欲があることに幸せを感じている今日この頃です。感謝です。

心理学を学ぶ前は、仕事第一優先。自分のことは後回しで休日は疲れてよく寝ていました。当時は、他者や社会から必要とされたいがために、外部欲求にばかりアンテナが向いていました。いい人を全力でやりすぎて、肝心の自分の心の声を無視していたのでパワーがでなかったんだと思います。

初めてのライフデザインの宿泊研修では、自分の中の小さくなっていたインナーチャイルドの存在に気づき、嬉しいような不思議な涙が出て止まらなかったのを今でも鮮明に覚えています。

実践しながらの学びで大きいのは、現在も行っている自然探索トレーニングでのワークです。仲間と色々なことにチャレンジしながら得た気づきは宝物になっています。

毎回新たな目標に向かう時、色々な自分のネガティブな思考が頻りに顔を出します。そのまま放置していると同じパターンを繰り返し、そこをどう叶えていく方向に進めるか、試行錯誤しながらだいま成長中！

そしてライフデザインでは、どんな人生にしたいか？自由に自己表現しあい、より自分の求めている人生が明確になってきました。人生で大切にしていきたいテーマは、ふれあい。自分が求めている価値観が明確になり、猪突猛進の喜びセンサーが少しずつ高まってきています。ご縁の中で人生丸ごと健康にするライフワークにも出会え、快適な人生づくりのための人間大学在学中！

自己成長しながら楽しく快適な人生の輪を広げていきます♪

IDNo.300 高木桃子

## 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あることなので(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5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

5月16日(土) アダルトチルドレン2③ ～アダルトチルドレンの回復～

【高崎】

5月12日(火) キャリア発達①

## 受講生の声 ～わかりやすい心理学講座のアンケートより～

深谷会場 2026.2.16 「快適な人生づくり」

●幸せの感性を磨く。文字で書くと簡単だが、私にとってはなかなか難しい。感性、感じる心が乏しい。何を見ても聞いても「だから何？」という感じです。心の手入れもできていなくて、ボサボサ状態です。まずは、出来そうなところで、トイレに花を飾ろうと思います。 **大澤正実様**

●現在進行形で政治から始まり、幸せの感じ方までバラエティーに富んでいて視野が大きくなった感じがしました。行動は出来ても、そのセンサーが磨かれているかな？意識を向けてみたいと思いました。 **山田由美様**

●正直なかかわりができるようになりたいと思いました。どんなに楽しく、幸せになるコミュニケーションなのだろうかと想像しました。幸せの感覚を豊かにすることも意識しようと思います。 **清水由香理様**

さいたま会場 2026.2.8 「楽しい人間関係づくり」

●社内で自分さえ良ければいいと思っている人が多く見受けられる。そういう人間が増えると世の中も殺伐とするんだろうと思う。心理学を学び始めてひらめきが起こるようになり、他者にも目を向けられるようになってきたし、感謝もできるようになったことは成長しつつあると思う。自分の要求について考えられる様になったと思う。以前より自分を好きになれてきていることが嬉しい。 **Y.S様**

## 美姫先生の名言



自分のネガティブに責任をもつことが成長です

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)

