



THSC 2026年 7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	7月5日	日	10:00~	武蔵浦和ミレニア第1	¥1,000	8月2日	30
			オープン	7月4日	土	13:30~	熊谷文化創造館	¥1,000	8月1日	36
			オープン	7月14日	火	10:00~	高崎市総合福祉センター	¥1,000	8月18日	30
			オープン	7月12日	日	10:00~	佐久平交流センター情研	¥1,000	8月8日	24
			オープン	7月11日	土	13:30~	深谷 THSC	¥1,000	8月9日	16
基礎心理学講座	高崎	No.45	オープン	7月14日	火	13:00~	高崎市総合福祉センター	¥3,500	8月18日	20
	佐久	No.27	オープン	7月25日	土	13:00~	佐久平交流センター第1	¥3,500	8月22日	24
基礎心理学特別編	深谷	マスロー基礎5	オープン	7月11日	土	10:00~	深谷 THSC		8月9日	16
交流分析(TA)	佐久	基礎6	受講生	7月25日	土	10:00~	佐久平交流センター第1		8月22日	16
	さいたま	基礎11	受講生	7月5日	日	13:30~15:30	武蔵浦和ミレニア第1		8月2日	24
	深谷	基礎9	受講生	7月4日	土	10:00~	深谷 THSC		8月1日	16
カウンセリング	傾聴学習講座		受講生	7月28日	月	10:00~	深谷 THSC	¥3500・¥7500	8月20日	12
	中級	実習21	半オープン	7月28日	月	13:00~	深谷 THSC	¥5,000	8月20日	12
ワークショップ	自然探索	自然探索トレ	会員	7月17日	金		モンゴル		8月11日	交通費別途
	ハイキングC	自然探索初級	会員	7月7日	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	7月31日	金			WSのみ10,000円		交通費別途
	サクセス	7	会員	7月2日	木	9:00~	深谷 THSC		8月6日	16
	脚本分析WS		半オープン	8月15日	土	9:00~	佐久平交流センター第1			
	人生が変わる	7	半オープン	7月2日	木	9:00~	深谷 THSC		8月6日	16
ライブデザイン	2026	7	受講生	7月26日	日	9:00~	宿泊研修		8月23日	16
お楽しみワークショップ	ミュージックカフェ	7	オープン	7月11日	土	16:00~	深谷 THSC	¥2,000	8月9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、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8月25日(15:00~17:00)

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

アダルトチルドレン 基礎心理学 高崎

ネガティブな状態が多く快適な人生が作れない原因と結果を学びます。人間関係が進展出来なかつたり適応が悪かつたりなど、成長できないマインドがとる生き方はどんなものがあるのか?気づいていないあなた自身の成長を止める要因に気づいて更なる楽しい人生づくりに役立ちます。

2026年8月18日(火) 13~15時 全3回シリーズ一回3,500円(3回全納9,500円)

ユング心理学 基礎心理学 佐久

人間が意識で気づくことのできない深層心理を学びます。人間が共通してもっている個人欲求の更なる奥に潜む能力の宝庫「元型」。経験体験によって身につく本来の能力を歪める「コンプレックス」。意味ある偶然の一致「シンクロニシティ」の三回。

2026/6/13 7/25 8/29 13~15時

全3回シリーズ一回3,500円(3回全納9,500円)

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.45「キャリア発達③」

6/13(土) 12:45~14:45 7/25(土) 8/29(土) 13:00~15:00
基礎心理学講座 佐久NO.27「ユング心理学②」~コンプレックス~



今月のメッセージ

セルフモニタリング

人生を快適に生きていくためには、**自分と他者と社会（環境）との調和**が必要になります。

そのためには、自分の欲求を肯定的にコントロールする必要があります。それは自発的な**自己決断**になり、**積極的なセルフコントロール**をする姿勢になります。

反対の姿勢が否定的コントロールです。「本当は望んでいないけどそうしなければならない」と、受け身的な**他者決断**となり、**消極的で防衛的な態度**となります。否定的で消極的で防衛的な態度なので、**ストレス**がたまります。最初のうちは怒りが湧いたりしますが、長時間続けるとエネルギーの消耗がはげしくなり、体や心の症状がでます。

積極的なセルフコントロールは、**セルフ**（自己）が分からないとコントロールが出来ません。セルフは無意識な状態を含む自己であり、特に自己欲求を観察することが重要です。

セルフモニタリングは、感情も入れず評価や審判もせずただ自分を観察するマインドフルネスの状態です。

心理学は人間の心を観る基礎観察力になり、**マインドフルネス**の状態を容易にします。セルフモニタリングはバイアスのかかりやすい人間の思考を「今ここ」にふさわしい状態に近づけてくるでしょう。



スポットライト



今月のスポットライトは、埼玉県川越市在住の青木佑美（あおきゆみ）さんです。学び始めて13年目。

わかりやすい心理学を経て、交流分析基礎講座を学び、ライフデザインを受講しながら自己観察力を高められています。コミュニケーション力を育てながら快適な人生づくりに挑戦中です。

私の人生は、ずっと生きづらさの連続でした。人から好かれたいと思う一方で、思い通りにいかないと不機嫌になって怒ってしまう。人に尽くしているのに、なぜか心が満たされない—そんな毎日を送っていました。心理学を学ぼうと思ったのは、「何か原因が自分自身にあるのではないか」と感じたからです。最初に受けたエゴグラム診断の結果は、今でも忘れられないくらい衝撃でした。「人はみんな違う」当たり前のことですが、当時の私は、本気で「みんな自分と同じように感じ、考えている」と思っていたのです。

斎藤先生の講座を受けてからは、気づきの連続でした。人に尽くして、見返りがないと不機嫌になる。それはまさに、承認欲求から来るものだったのだと気づいたのです！それまで見栄を張ってカッコつけていた自分が、丸裸にされた感じ。

素直になれず反発してしまう時もありますが、先生の言葉はジワジワと心に沁み込み、ある瞬間に「ストーン」と腑に落ちます。時には衝撃で心をえぐられるような日もありました。でも、この痛みこそが成長の過程なのだと思います。承認欲求は根が深くまだ手放せていません。それでも、完璧主義や白黒思考、過度な自責が強かった私ですが、以前よりずっと柔軟になってきたと感じています。現在はライフデザインを受講し、「知っている(知識)」から「できる(行動)」を学んでいます。これからも学び続け、人生をHAPPYにしていきたいです♡ IDNo.382 青木佑美

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なる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7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
7月25日(土) ユング心理学② ~コンプレックス~
【高崎】
7月14日(火) キャリア発達③

受講生の声 ~わかりやすい心理学講座のアンケートより~

さいたま会場 2026.5.3 「適応力を高める」

●職場にもめ事がり、トップに事情を聴かれるも理解してもらえないと実感。不信不満ばかりが残り、信頼できる4人で女子会と称し時々あって5時間もトークしている。4人とも適応力が高いから、この集まりが成り立っていると学んだ。所属の欲求が強い自分には大切な仲間だと改めて知った。講座はいつも私の心を安定させてくれる。感謝です!! 伊豫恵子様

熊谷会場 2026.5.9 「感情の上手なコントロール」

●ピカニック ✨ピカニック ✨ 普通の生活の出来事が、先生のお話を聞いて思い浮かびます。あの時どうしてそういう感情になったのか、意味が分かったり、そうだったのかも…と気づけたり、生活の振り返りとなりました。ありがとうございました。吉野由美様

深谷会場 2026.5.10 「快適な人生づくり Vol.52」

●今日お話しを聞くまでは、昇華と補償を誤って捉えていました。日々の生活の中で幸せを感じる感性を育てていきたいと思っています。大きな成功も感性も量とも手に入れたいなあと思ってしまいました。本日もありがとうございました。グラス万里子様

●意味付けで幸せは変わる。どこに自分のセンサーを立てるかで、まったく違うものになる。豊かなセンサーを高くする! 高木桃子様

美姫先生の名言



成長のパロメーターは、
与える力

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)

