



THSC 2026年 8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	8月2日	日	10:00～	武蔵浦和コミュニティ第4	¥1,000	9月20日	30
			オープン	8月1日	土	13:30～	熊谷文化創造館	¥1,000	9月19日	36
			オープン	8月18日	火	10:00～	高崎市総合福祉センター	¥1,000	9月15日	30
			オープン	8月8日	土	10:00～	佐久平交流センター情研	¥1,000	9月12日	24
			オープン	8月9日	日	13:30～	深谷 THSC	¥1,000	9月16日	16
基礎心理学講座	高崎	No.1	オープン	8月18日	火	13:00～	高崎市総合福祉センター	¥3,500	9月15日	20
	佐久	No.28	オープン	8月22日	土	13:00～	佐久平交流センター第4	¥3,500	9月26日	24
基礎心理学特別編	深谷	マズロー基礎6	オープン	8月9日	日	10:00～	深谷 THSC		最終回	16
交流分析(TA)	佐久	基礎7	受講生	8月22日	土	10:00～	佐久平交流センター第4		9月26日	16
	さいたま	基礎12	受講生	8月2日	日	13:30～15:30	武蔵浦和コミュニティ第4		最終回	24
	深谷	基礎10	受講生	8月1日	土	10:00～	深谷 THSC		9月19日	16
	脚本WS	1day	受講生	8月15日	土	9:00～	佐久平交流センター		開講決定	16
	ゲーム脚本	1	受講生	10月11日	日	15:00～	武蔵浦和コミュニティ		開講決定	16
カウンセリング	傾聴学習講座		受講生	8月12日	水	10:00～	深谷 THSC	¥3500・¥7500	9月24日	12
	中級	実習21	半オープン	8月12日	水	13:00～	深谷 THSC	¥5,000	9月24日	12
ワークショップ	自然探索	自然探索トレ	会員	8月11日	祝火					交通費別途
	ハイキングC	自然探索初級	会員	8月4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	8月17日	月			WSのみ10,000円		交通費別途
	サクセス	8	会員	8月6日	木	9:00～	深谷 THSC		9月10日	16
	人生が変わる	8	半オープン	8月6日	木	9:00～	深谷 THSC		9月10日	16
ライフデザイン	2026	8	受講生	8月23日	日	9:00～	深谷 THSC		9月27日	16
お楽しみワークショップ	ミュージックカフェ	8	オープン	8月9日	日	16:00～	深谷 THSC	¥2,000	9月16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。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

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9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

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。人間関係が発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 8/22 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

8/18(火) 9/15(火) 10/13(火) 13:00～15:00
基礎心理学講座 高崎NO.1「アダルトチルドレン①」～不自然な子どもの役割～

6/13(土) 12:45～14:45 7/25(土) 8/22(土) 13:00～15:00
基礎心理学講座 佐久NO.28「ユング心理学③」～シンクロニシティ〈共時性〉～



今月のメッセージ

快適な人間関係

人間関係や社会の役割の中で、
人は肩書を持ちます。

しかし、その実態は個人です。

人間は周囲の人に愛されたい、
尊重されたいという基本的欲求があります。
その欲求は役割を好んでやりたくなります。

それがゆえに、
自分自身に意識を向けるより、
他者に意識を向けることが多くなります。

こんなことしたら悪い
こんなこと言ったら良くない
こんな態度をとる人間はいけない

他者に意識を向ける割合が多くなると、
個人が意識から消えてしまい、
他者決断が多くなり、決断の責任を他者に委ねます。

他者に大切にしてもらったり、
認めてもらうことをゴールにするなら、
心が休まることなく、
疲れてしまうでしょう。

自分はどうしたいか、
自分はどうなりたいかを自分の欲求から探し、
自分のために自己決断しましょう。
自分の欲求が明確になれば、
責任が生まれ、快適な人間関係が築けるでしょう。



スポットライト



今月のスポットライトは、埼玉県鴻巣市在住の清水由香理
(しみずゆかり) さんです。学び始めて16年目。

医療事務講師を退職してからあらゆるセミナーを受講。
社会的役割から個人の人生を取り戻し、自分の中から見つけた
答えにOKを出せる自己肯定感を高められています。

私は以前、心のエネルギーが少しずつ減っていることに気づかないま
ま日々を過ごしていました。

「なんだか苦しい。」「苦しいなんて言ってはダメ。」と、頑張ること
を続け、気づいた時にはエネルギーメーターは0寸前でした。

心理学に救いを求めました。学ぶ中で、自分の感情や行動には理由が
あることを知りました。

けれど、最初はその知識を自分を理解するためではなく、責めるため
に使っていました。「何故できないのか」「何故」「何故」あげくに
「だからダメなんだと...」

マズロー心理学を受講した時は、欠乏を埋める生き方から自己実現に
向けて生きることが成長と学び、今受講中の交流分析(実は四回目)では、
自分の感情や人との関わり方のパターンに、あらためて気づくことがで
きました。

しかし、知識として理解していても、実際の場面では感情が先に出た
り、ネガティブな考え方のクセに戻ってしまい、学びを活かせていない
と思うこともしばしばです。

そんな私も、大の苦手だったワークを楽しめるようになりましたし、
学びを裁きに使うことも少なくなりました。それは斎藤先生が作ってく
ださっている安心できる環境と、そこで出会えた仲間のおかげだと思い
ます。自分には無い視点を知ることで物事の見方が広がり、気づきも生
まれます。

心理学の学びは、人との繋がりの中で深まっていくのかなとも感じてい
ます。

自分の小さな変化を喜び、これからも学びを続けていきたいです。

IDNo.260 清水由香理

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8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

8月22日(土) ユング心理学③ ～シンクロニシティ(共時性)～

【高崎】

8月18日(火) アダルトチルドレン①～不自然な子どもの役割
機能不全家族・傷ついた子供達～

人生脚本 ～描られた人生からの脱出～

私たちは100%依存の状態で生まれてきます。
人間は高度な脳をもっているため、周囲の人の(特に依存する人)特徴や見た
ものの聞いたものを学習し同化していきます。

やがて、依存する人の理想や価値観や好み、指示や命令も取り入れ、生きる
支えとしていきます。

社会を含めて周囲が望むものを「OK」と認識し、これに従う生き方を「脚本」
と呼びます。脚本は、社会性や調和の礎となるものの、一方では自分の欲求を
縛るものにもなります。更には、無意識に身に着けた「生き方」なので自分を主
体的に生きることが出来ません。

脚本は「他者から学習した生き方に従って生きている状態」なので、自由で
パワフルに成長することを選べません。自分をだめだと思ったり、他者をだめ
だと思ったりを当たり前のようになり続け、不快なパターンから脱出
することができません。

自分の反応パターンから自分の持つ「人生脚本」を発見し、本当の自分を生
きるためのコントロール可能な状態にしていきませんか？

まずは、**交流分析基礎講座**で
「自己観察力」を身に着け、自分の
反応パターンを発見しましょう。
そして、**脚本ワークショップ**で
人生脚本を分析してみませんか？

2026.8.15(土)9時～17時
佐久平交流センター

3つの代表的人生脚本



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)

美姫先生の名言



してもらうは一瞬の喜び
するは一生の喜び

