



THSC 2024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19日	日	10:00~	武蔵浦和コミュニティ4	¥1,000	6月2日	30
			オープン	5月18日	土	13:30~	熊谷文化創造館	¥1,000	6月15日	36
			オープン	5月14日	火	10:00~	高崎市総合福祉センター	¥1,000	6月18日	30
			オープン	5月11日	土	10:00~	佐久平交流センター4	¥1,000	6月9日	24
			オープン	5月22日	水	14:00~	深谷 THSC	¥1,000	6月12日	14
基礎心理学講座	高崎	No.18	オープン	5月21日	火	9:45~	高崎市総合福祉センター	¥3,500	6月11日	20
	佐久	No.1	オープン	5月12日	日	10:00~	佐久平交流センター2	¥3,500	6月1日	24
基礎心理学特別編	高崎	マスロー応用②	オープン	5月14日	火	13:00~	高崎市総合福祉センター		6月18日	20
ゲーム分析講座	佐久	1	受講生	5月11日	土	13:00~15:00	佐久平交流センター4	¥4,000	6月9日	24
脚本分析講座	佐久	1	受講生	5月11日	土	15:00~17:00	佐久平交流センター4		6月9日	20
カウンセリング	傾聴学習講座		半オープン	5月25日	土	10:00~	深谷 THSC	¥3500・¥6000	6月22日	12
	初級	実習	半オープン	5月25日	土	13:00~	深谷 THSC		6月22日	12
ワークショップ	自然探索	自然探索トレ	会員	5日~7日			キャンプ			交通費別途
	ハイキングC	自然探索初級	会員	5月5日	日		春山	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23日	木		新緑の山	WSのみ10,000円		交通費別途
	コミュニケーション①		オープン	5月22日	水	10:00~	深谷 THSC	¥5,500	6月12日	
	サクセス	5	半オープン	5月2日	木	9:00~	深谷 THSC		6月4日	12
ミラクルライフ講座	心を美しくする	ZOOM	オープン	5月3日	金	20:00~	ZOOM	1P	6月7日	30
ライフデザイン	2024	5	受講生	5月26日	日	9:00~	深谷 THSC		6月23日	10
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26日	日	17:30~	深谷 THSC	¥2,000	6月23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。信じないでください。自分で意味づける力を磨きましよう。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わかります。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) 5,000円
周囲との関係も含む(90分)
5名まで(1グループ) 10,000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 6年11月9日(12:45~14:45) 12ヶ月12回原則 土曜日
深谷会場 6年5月18日(10:00~12:00) 12ヶ月12回原則 土曜日
高崎会場 6年5月21日(13:00~15:00) 12ヶ月12回原則 火曜日
さいたま 6年5月19日(13:00~15:00) 12ヶ月12回原則 日曜日

マスロー心理学 応用 高崎教室

第一回 4月 9日(火) 「幸福のレベルアップ 至高体験」
第二回 5月14日(火) 「低次欲求と高次欲求の力関係」
第三回 6月18日(火) 「低次欲求と高次欲求の特徴①」
第四回 7月 9日(火) 「低次欲求と高次欲求の特徴②」
第五回 8月 6日(火) 「B価値とD価値の比較」
第六回 9月17日(火) 「B価値と14の価値」
時間13:00~15:30 受講料:各5,000円(早割 4,500円)*6回25,000円

●<ZOOM>ミラクルライフ講座 美しい心を学ぶ会 (1P)

5月3日(金) 20:00~21:30

●傾聴学習講座(深谷)

5月25日(土) 10:00~12:00

●コミュニケーションワークショップ

5月22日 10時00分~12時00分

他者と快適なコミュニケーションが取れる
トレーニングワークショップです。



お勧めの心理学講座 予告

5/21(火) 6/11(火) 7/23(火) 9:45~11:45
基礎心理学講座 高崎NO.18「精神分析入門①」~心的エネルギーとストレス~
5/12(日) 6/1(土) 7/13(土) 10:00~12:00
基礎心理学講座 佐久NO.1「アダルトチルドレン1-①」~不自然な子供の役割~
*お得なシリーズ割引チケットあります 1コマ3,500円(早期申込3,000円)



今月のメッセージ

大地に心の根を張る

人と話をする時、
知っている情報や単語を並べて
会話していませんか？
それは、コンピューターでもできることです。
覚えることができれば、子どもでもできます。
常に答えを外に求め、
正しいか正しくないかが重要になります。
そこにはあなたの心はありません。
あるのは、外部評価を欲しがらる欲求かもしれません。

人と話をする時、
外部の情報を捉えて、
自分の感じたことや考えたことを
言葉にしてみましょう。

最初は怖いかもしれません。
それは外部評価を求める癖から、
他者の欲求に焦点を合わせてしまうからです。
そのため、
唯一無二の自分の心にフォーカスすることを
無視してしまうのです。

他者の欲求に焦点を当てるのも、
自己の欲求に焦点を当てるのも、
エネルギーは一緒ですが結果が違います。

他者の欲求に焦点を当てれば、
枝葉は伸びゆき、短い期間の爽りもありますが、
やがて、自分の重みで倒れてしまいます。

自己欲求に焦点を当てれば、大地に根が伸びていきます。



スポットライト



今月のスポットライトは、群馬県渋川市在住の大平民子
(おおひらたみこ)さんです。学び始めて三年目。

わかりやすい心理学講座、交流分析基礎講座、マズロー
心理学を現在受講中です。「本当の自分を生きること」に
興味関心を持ち、自己理解を深めながらパワーアップ進行中です。

「快適な人生を作る心理学」そんなタイトルのチラシを目にしたのが、
受講するきっかけだったように記憶しています。

世間でいう「高齢者」に近い年齢となっていました。毎日がマンネリ
化していて、ドキドキ、ワクワクすることがなくなってきた自分に
気づき、心理学を学ばなきゃとヒントになることがあると思いました。

体を動かすことは好きなので、週3日くらいはスポーツジムへ行き、な
んとなく体を動かしてはいるものの、何か今ひとつ物足りなさがありま
した。

何をどう考え、どう行動すれば楽しく快適に過ごすことができるのか、
受講しているうちに少しずつですが見えてきたような気がします。自分
というものを理解していなかったことに気づきました。

「自分らしく生きることが大事」よく耳にする言葉ですが、私はその
自分らしくというのがわかっていなかったのです。まだまだこれから新
しい発見、気づきがあると思います。心理学講座が楽しみです。

いま「性格心理学」を受講しています。わかっていたつもりが実は
わかっていなかった自分の本当の性格。向き合うのが気恥ずかしいのと
少し怖いという思いがあります。考える力や理解する力もずいぶん劣っ
てきていることにも気づき、ショックでした。

快適に過ごすためには自分というものを理解し、受けとめて認めなけ
れば前に進むことができません。

これからももっともっと心理学を学んで快適な人生にしたいです。

IDNO.429 大平民子

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。

2024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12日(日) アダルトチルドレン1-① ～不自然な子供の役割～

【高崎】

5月14日(火) マズロー心理学 応用編②

5月21日(火) 精神分析入門① ～心的エネルギーとストレス～

美姫先生の名言

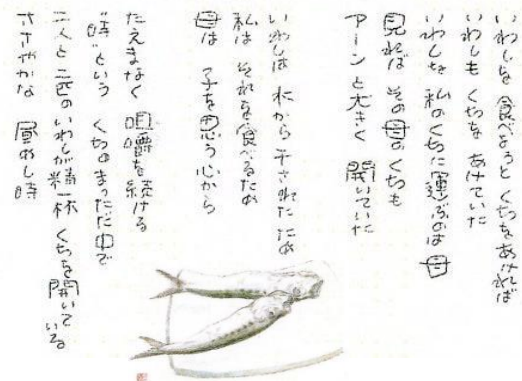


役割の代わりはいても、
自分の代わりはいない

星野富弘さんから学ぶ

星野さんのどの詩を読んでも、感性が素晴らしい感じます。ということは、
私の感性は少し鈍感になっているのかもしれませんが。文明社会に生きていると、
行動する為に沢山の計算脳を働かせなければなりません。時を刻み、お金を計
算して、外部の力を借りるために調整をし・・・、と、頭はクルクルと動きつ
ぱなしです。例えば桜を見ても愛でることもなく時が過ぎてしまう。

体が止まった星野さんは、心を豊かにされたのは明らかです。私たちはきつ
とどんな状況になっても幸せをつかめるのかもしれませんが。生きていることへ
の感謝の気持ちと心の豊かさを育めば・・・。



公式ラインに登録すると、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)



(高藤美姫公式)

