



# わかりやすい

# 心理学の講座

どなたでも気軽に参加出来、心理学の基本的な知識を得る事が出来ます。  
自分の中に眠っている魅力や可能性を発見！  
あなたがあなたらしく輝く方法が手に入ります。

## さいたま会場 会場：武蔵浦和コミュニティセンター（サウスピア8F） 10:00～12:00

- |      |           |             |                                   |
|------|-----------|-------------|-----------------------------------|
| 2025 | 3月 2日（日）  | 自己信頼を高める    | ～自己信頼は自発的なエネルギーをつくる～（第7集会所）       |
|      | 4月 6日（日）  | 自分を変える方法    | ～心が変化するから、パーソナリティが変化するのです～（第3集会所） |
|      | 5月 18日（日） | 人に好かれる自分づくり | ～好かれる自分で人生は益々豊かになる～（第1集会所）        |
|      | 6月 1日（日）  | 自己成長のコツ     | ～自己成長とは幸せの領域が増えること～（予定）           |



## 熊谷会場 会場：熊谷文化創造館 13:30～15:30（会議室4）

- |      |           |           |                          |
|------|-----------|-----------|--------------------------|
| 2025 | 3月 8日（土）  | 適応力を高める   | ～場に良い影響を与えられる人になる～       |
|      | 4月 5日（土）  | 言葉の力を活用する | ～人間だけが使う言葉をもっと有効的に！～     |
|      | 5月 10日（土） | プラス思考の作り方 | ～思いがプラスになると人生もプラスに変わります～ |
|      | 6月 8日（日）  | 不快を減らす生き方 | ～不快な気持ちの対処法を学んでみましょう～    |



## 高崎会場 会場：高崎市総合福祉センター 10:00～12:00（会議室2）

- |      |           |            |                         |
|------|-----------|------------|-------------------------|
| 2025 | 3月 11日（火） | 人生を豊かにする   | ～豊かになる方向と方法を学びませんか～     |
|      | 4月 15日（火） | メンタルを強くする  | ～メンタルが強くなると、マイナスが減る～    |
|      | 5月 13日（火） | 楽しい人間関係づくり | ～幸せな人生には快適な人間関係は欠かせません～ |
|      | 6月 10日（火） | 性格改善       | ～幸せをつくれる性格とは～           |



## 深谷会場 会場：トータルヒューマンサポートセンター 13:00～15:00

- |      |           |                 |                                     |
|------|-----------|-----------------|-------------------------------------|
| 2025 | 3月 17日（月） | 快適な人生づくり vol.38 | ～快適な人生をテーマに、斎藤先生が様々な角度から毎月お話し下さいます～ |
|      | 4月 14日（月） | 快適な人生づくり vol.39 |                                     |
|      | 5月 19日（月） | 快適な人生づくり vol.40 |                                     |
|      | 6月 16日（月） | 快適な人生づくり vol.41 |                                     |



## 佐久会場 会場：佐久平交流センター 10:00～12:00

- |      |           |            |                      |
|------|-----------|------------|----------------------|
| 2025 | 3月 22日（土） | 自信を育む      | ～本物の自信づくりに挑戦してみませんか～ |
|      | 4月 12日（土） | 心のバランスを整える | ～落ち着いた穏やかな心になります～    |
|      | 5月 11日（日） | エネルギーを高める  | ～やる気が高まり、心に余裕が生まれます～ |
|      | 6月 14日（土） | 仕事を楽しくする方法 | ～成績UP! 収入UP! レベルUP!～ |



※会場、日時は都合により変更になる場合がございますので、必ずご確認ください。



＜お申込・お問合わせ＞

魅力的な自分づくりの会

※会場へのお問い合わせはご遠慮ください。

Tel/Fax 048-571-6020 Hand 090-2544-4851

Gmail totalhuman.sc2@gmail.com

HP: <http://miryokujibun.web.fc2.com>

E-mail miryoku.jibun@gmail.com

受講料 1回 1,000円  
(要予約)

講師：斎藤美姫【プロフィール】 心理カウンセラー（元厚生労働省 労働安全衛生法に基づく心理相談員）

心の相談室と心理学教室を開設。快適に生きるための人間支援活動を目指し、トータルヒューマンサポートセンターを設立。

「ほんものの人生作り」をモットーに、「あなたがあなたらしく輝く」方法を研究開発し、思い通りの人生作りサポートに力を入れている。

「役立つ心理学」、更にカウンセリング学習を「身につけるコミュニケーション技術」として、

自立を目指した新しい時代にふさわしい人材の育成開発に情熱を注いでいる。