



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 | 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～（第1集会所） |
| | 7月 13日（日） | 夢を叶える方法 | ～夢を叶えて最高の人生を！～（第4集会所） |
| | 8月 3日（日） | ストレスなんか恐くない | ～ウエルカム、ストレス思考～（第10集会所） |
| | 9月 7日（日） | 自分を変える心の法則 | ～自分を知ってなりたい自分になろう～（予定） |



熊谷会場 会場：熊谷文化創造館 13:30～15:30（会議室4）

- | | | | |
|------|-----------|-----------|--------------------------|
| 2025 | 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～ |
| | 7月 5日（土） | 気力を上げる方法 | ～気力のもと自分の中～ |
| | 8月 10日（日） | 幸せのつくり方 | ～思いがプラスになると人生もプラスに変わります～ |
| | 9月 6日（土） | 自己肯定感を高める | ～肯定感が高まると人生はとても豊かになります～ |



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 | 6月 10日（火） | 性格改善 | ～幸せをつくれる性格とは～ |
| | 7月 15日（火） | 自信を育む | ～本物の自信づくりに挑戦してみませんか～ |
| | 8月 5日（火） | 人に信頼される力 | ～愛する力は愛される力～ |
| | 9月 9日（火） | 素直な心の養い方 | ～心が素直になれば、人生は快適になる～ |



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 | 6月 16日（月） | 快適な人生づくり vol.41 | ～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～ |
| | 7月 14日（月） | 快適な人生づくり vol.42 | |
| | 8月 18日（月） | 快適な人生づくり vol.43 | |
| | 9月 8日（月） | 快適な人生づくり vol.44 | |



佐久会場 会場：佐久平交流センター 10:00～12:00

- | | | | |
|------|-----------|------------|-------------------------|
| 2025 | 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！～ |
| | 7月 12日（土） | 適応力を高める | ～場に良い影響を与える人になる～ |
| | 8月 9日（土） | 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～ |
| | 9月 13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なります～ |



※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。