



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

- | | | | |
|------|------------|------------|------------------------------------|
| 2026 | 10月 11日（日） | 強く頼もしい心づくり | ～心はどのように強くなっていくのか～（第6集会所） |
| | 11月 1日（日） | 自己肯定感を高める | ～肯定感を高めれば人生はとても豊かになります～（第4集会所） |
| | 12月 13日（日） | 人生を好循環させる | ～人生の良いサイクルを作る方法が手に入ります～（第2集会所） |
| 2027 | 1月 17日（日） | 幸せに生きる原則 | ～人間が幸せになる共通項目を学び、後悔のない人生を！～（第9集会所） |



熊谷会場 会場：熊谷文化創造館 13:30～15:30（会議室4）

- | | | | |
|------|------------|-----------|----------------------------------|
| 2026 | 10月 10日（土） | 素直な心の養い方 | ～心が素直になれば、人生は快適になる！～ |
| | 11月 8日（日） | 魅力的な自分づくり | ～生き活きと充実した人生が手に入ります～（会議室3） |
| | 12月 6日（日） | 自信を育む方法 | ～自信が高まれば沢山のチャレンジができるようになる～（会議室3） |
| 2027 | 1月 9日（土） | 言葉の力を活用する | ～人間だけが使う言葉を有効的に！～ |



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）

- | | | | |
|------|------------|----------|-------------------------|
| 2026 | 10月 13日（火） | 自己成長のコツ | ～自己成長とは幸せの領域を増やすこと～ |
| | 11月 10日（火） | 夢を叶える方法 | ～夢を叶えて最高の人生を！～ |
| | 12月 15日（火） | 決断力を磨く | ～決断力が高まれば、人生の効率が良くなります～ |
| 2027 | 1月 12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～ |



深谷会場 会場：トータルヒューマンサポートセンター 13:30～15:30

- | | | | |
|------|------------|-----------------|-------------------------------------|
| 2026 | 10月 18日（日） | 快適な人生づくり vol.57 | ～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～ |
| | 11月 15日（日） | 快適な人生づくり vol.58 | |
| | 12月 12日（土） | 快適な人生づくり vol.59 | |



佐久会場 会場：佐久平交流センター 10:00～12:00

- | | | | |
|------|-----------|-------------|----------------------------|
| 2026 | 10月 3日（土） | 壁を乗り越える方法 | ～視点を変えれば思わぬ解決法が見つかります～ |
| | 11月 7日（土） | 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～ |
| | 12月 5日（土） | コミュニケーション上手 | ～好ましいコミュニケーションで、対人関係を一新！～ |
| 2027 | 1月 16日（土） | 心と体の栄養 | ～体と心の栄養は連動しているのです～（創練センター） |



※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。