



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	4月 5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～（第10集会所）
	5月 3日（日）	適応力を高める	～場の良い影響を与える人になる～（第9集会所）
	6月 6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～（第8集会所）
	7月 5日（日）	不快を減らす生き方	～不快の気持ちの対処方法を学んでみましょう～（予定）



熊谷会場 会場：熊谷文化創造館 13:30～15:30（会議室4）

2026	4月 11日（土）	自分らしさを輝かせる方法	～自分の強みを知って、オンリーワンになろう～
	5月 9日（土）	感情の上手なコントロール	～怒りや悲しむ私から喜び楽しむ私へ～
	6月 7日（日）	“落ち込み”を克服する	～心がふさぐ原因を知り、自分が自分の味方になる～
	7月 4日（土）	運の流れを味方につける方法	～運の良い人には共通のポイントがあります～



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）

2026	4月 14日（火）	コミュニケーション力	～信頼関係が深まる人間関係の作り方～
	5月 12日（火）	セルフコントロール	～バランスのとれた心の状態の作り方～
	6月 9日（火）	自分らしく生きるコツ	～自分の個性を大切にしましょう～
	7月 14日（火）	パワーアップのヒント	～パワーがアップすれば心地良さが増えます～



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

2026	4月 12日（日）	快適な人生づくり vol.51	～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～
	5月 10日（日）	快適な人生づくり vol.52	
	6月 14日（日）	快適な人生づくり vol.53	
	7月 12日（日）	快適な人生づくり vol.54	



佐久会場 会場：佐久平交流センター 10:00～12:00

2026	4月 4日（土）	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～
	5月 16日（土）	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～
	6月 13日（土）	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～
	7月 11日（土）	幸せに生きる原則	～人間が幸せに生きる共通項目を学び後悔のない人生を！～



※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。