



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 7月 5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～（第1集会所）
8月 2日（日）幸せの作り方 ～幸せ、不幸せは自分が作っているのです～（第4集会所）
9月 20日（日）心のコントロール ～コントロール力を高めて思い通りの人生を！～（第 集会所）
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～（予定）



熊谷会場 会場：熊谷文化創造館 13:30～15:30（会議室4）

- 2026 7月 4日（土）運の流れを味方につける方法 ～運のよい人には共通のポイントがあります～
8月 1日（土）人生を充実させるコツ ～一度しかない人生を自分らしく満喫させよう～
9月 19日（土）聴き上手・話し上手 ～うまくいくコミュニケーションが見えてくる！～
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！～



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 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よさが増えます～
8月 18日（火）人間関係を豊かにする ～楽しく、長く、幅広い人間関係の築き方～
9月 15日（火）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～
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～



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 7月 11日（土）快適な人生づくり vol.54
8月 9日（日）快適な人生づくり vol.55 ～快適な人生をテーマに、斎藤先生が様々な角度から
9月 16日（水）快適な人生づくり vol.56（予定） 毎月お話し下さいま
10月 14日（水）快適な人生づくり vol.57（予定）



佐久会場 会場：佐久平交流センター 10:00～12:00

- 2026 7月 12日（日）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！～
8月 8日（土）プラスの人間関係づくり ～人間関係をプラスにできれば、力強い味方が増えます～
9月 12日（土）自分を成長させる ～自分の能力を開花させるヒントをつかみましょう～
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～



※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。