



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	1月 11日 (日) 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～ (第1集会室)
	2月 8日 (日) 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～ (第10集会室)
	3月 1日 (日) 自信を育む	～本物の自信づくりに挑戦してみませんか～ (第4集会室)
	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～ (予定)



熊谷会場 会場：熊谷文化創造館 13:30～15:30 (会議室4)

2026	1月 10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～
	2月 7日 (土) 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～
	3月 7日 (土) 心と体の栄養	～体と心の栄養は運動しているのです～
	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～



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	1月 13日 (火) 生きる力を高める	～パワーを高めて楽しい人生を味わいましょう～
	2月 10日 (火) 幸せをつかむ心の習慣	～間違った習慣と区別しよう～
	3月 10日 (火) 可能性を広げるヒント	～チャレンジ精神を磨いてチャンスを手に入れましょう～
	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～



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	1月 19日 (月) 快適な人生づくり vol.48	
	2月 16日 (月) 快適な人生づくり vol.49	～快適な人生をテーマに、斎藤先生が様々な角度から
	3月 16日 (月) 快適な人生づくり vol.50	毎月お話し下さいます～
	4月 20日 (月) 快適な人生づくり vol.51	



佐久会場 会場：佐久平交流センター 10:00～12:00

2026	1月 17日 (土) 幸せのつくり方	～幸せ、不幸せは自分が作っているのです～
	2月 14日 (土) 人に信頼される力	～愛する力は愛される力～
	3月 8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！～
	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～



※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＞ ※会場へのお問い合わせはご遠慮ください。

魅力的な自分づくりの会 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。快適に生きるために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。