



女性のための アサーティブコミュニケーション講座

アサーティブとは「**前向きに率直に自分を表現すること**」を意味します。

相手の気持ちや、その場の雰囲気優先するあまり、自分を引っ込めてモヤモヤしていませんか？

トレーニングでは、**相手を尊重しながら自分の気持ちを率直に伝えること**を学びます。

日 時 ・ 内 容

◆**連続講座**◆ 時間 **13:30～16:00**

対 象 コミュニケーションに悩んでいる女性

定 員 12名（先着順）※託児希望の方はご相談ください。

5月19日（金）

◇講義・ワーク

アサーティブについての基本的な考え方・行動パターンチェック

5月26日（金）

◇ワーク

ロールプレイでアサーティブなコミュニケーションを体験する

※**6月16日（金）・23（金）**にフォローアップを予定しています。
可能な方はご参加ください。

場 所

大崎市地域交流センター（あすも）2階

◆**講師**◆

大崎市男女共同参画相談室
フェミニストカウンセラー

鈴木 えみ子氏



◆**申込先**◆

大崎市市民協働推進部まちづくり推進課
男女共同参画推進室

電 話：**0229-23-2103**

Eメール：machi@city.osaki.miyagi.jp

電話・Eメール・ウェブサイトの
申込フォームでお申込みください

