



気持ちを率直
に伝えたい！

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。

連続講座 時間 13:30～16:00

11月25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

12月2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

場所 大崎市地域交流センターあすも

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。

◆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 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

