

## アサーティブ・トレーニング

### 女性のための

# 表現力アップ講座



家庭や職場で、言いたいことがあるけれど黙ってしまった、うまく言葉にならなかった、後になってこう言えばよかったと思うことがある・・・という経験はありませんか？

どう表現すればスッキリと相手に伝わり、人間関係も良くなるのでしょうか。今回は主に職場に目を向け、上司・同僚・後輩などとの良い関係を図りつつ、自分の考えや気持ちを伝える練習をします。表現力をアップするための考え方やスキルを学ぶことは、生きる力になります。働いている、いない、にかかわらず役に立つこと請け合いです。興味関心のある方のご参加をお待ちしています。

全4回 毎週土曜日 午前10:00～12:00

回	日程	タイトル	内容
1	11/16	表現力をアゲル！ために ーアサーティブ・トレーニングとは	率直に明確に気持ちや考えを相手に伝えるための基本的な考え方やスキルを学びます。
2	11/23	アサーティブ・トレーニング① ーちゃんとやったつもりなのに	自分の考えを言ったら誤解されてしまい、嫌な思いをしたことないですか？
3	11/30	アサーティブ・トレーニング② ー頼みたいけど・・・	こうして欲しい、こうして欲しくない・・・自分の要求を伝えるのって難しい。
4	12/7	アサーティブ・トレーニング③ ー断りたいのに断れない	上司から突然の残業依頼・・・子どもが・・・約束が・・・そんな時あなたならどうしますか？

【講師】 桜庭真知子(NPO法人 ウィメンズ・サポート・オフィス 連 ATトレーナー)

【会場】 足立区梅田地域学習センター 1階 介護室

\* 〒123-0851 東京都足立区梅田 7-33-1 TEL: 03-3880-5322(案内図は裏面)

【対象】 女性

【定員】 15人 全回出席可能な方 先着順 定員になり次第締め切ります。

\* なお、参加者が5名以下だった場合、講座は不成立となります。

【参加費】 「連」会員 1000円 一般 2000円

【託児】 なし。お子様同伴の受講はできません。

【受付】 10月1日から受け付けます。

【応募方法】 メール・FAXでお申し込みください。(HPからアクセスできます)

お名前・連絡先(メールアドレスまたは電話番号)を明記してください。

#### 申込み・問合せ

NPO法人ウィメンズ・サポート・オフィス 連  
〒120-0005 東京足立区綾瀬 5-23-12-802

TEL・FAX 03-3628-0796

ホームページ <http://www.ryoya.net/ren/>

E-mail [ren@ryoya.net](mailto:ren@ryoya.net)

## 足立区梅田地域学習センター（エル・ソフィア）交通案内

- ・東武スカイツリーライン「梅島駅」より徒歩3分
- ・足立コミュニティバスはるかぜ（都市農業公園⇄足立区役所）「梅島駅入口」より徒歩7分
- ・足立コミュニティバスはるかぜ（梅島駅入口⇄八潮北口）「エル・ソフィア前」より徒歩2分
- ・都バス王49（王子駅⇄千住車庫）「エル・ソフィア前」より徒歩2分



## NPO法人 ウィメンズ・サポート・オフィス 連 の紹介

NPO法人 ウィメンズ・サポート・オフィス 連では、女性が自分らしく自信をもって生きるための、さまざまなワークショップ・講座・相談活動等を行なっています。

私たちは、女性たちが立場や事情を超えて語り合い、ともに学び合うことをとおして、新たな力が発揮できるようになると確信しています。その一人ひとりの力を連ねることにより、誰もが自分らしくいきいきと生きられる社会につくり変えていくことをめざして、「連」と名づけました。

私たちの取り扱うテーマは、仕事・家族・子育て・コミュニケーション・心身の健康・リプロダクティブヘルス/ライツ・性による差別および男女共同参画など、現在の女性をめぐる問題の多岐にわたります。また自治体や団体、企業等の研修・講座企画、地域のグループづくりや自主活動などのサポートもしています。

詳細はホームページをご覧ください。

★女たちが集い、語り合い、分かち合う、  
そこから何かが生まれる★

〒120-0005 東京足立区綾瀬 5-23-12-802

TEL・FAX 03-3628-0796

ホームページ <http://www.ryoya.net/ren/>

E-mail [ren@ryoya.net](mailto:ren@ryoya.net)