



むさしの
ヒューマン・ネットワークセンター 主催

～ 女性のためのアサーティブ・トレーニング ～

アサーティブとは、自分と相手の気持ちを大切にしながら適切に自己表現することを言います。この講座では対人関係を良くするためのコミュニケーションの方法を探ります。参加者同士の話し合いを通して、さわやかな人間関係を築くための、基本的な考え方や技法を学んでいきます。

トレーナー：NPO法人 ウィメンズ・サポートオフィス 連 代表理事

■ 坂本 照子さん

チューター：男女共同参画推進事業コーディネーター（むさしのヒューマン・ネットワークセンター）

■ 下村 美恵子



	タイトル	内容
第1回 2/24	はじめに ～良い人間関係とは？	1) 人といろいろ分かり合えるようになりたいけれど…。 2) 私の生き方①
第2回 3/3	トレーニングⅠ ～モヤモヤ、イライラしている私	1) 言いたいことが言葉になって出てこない？ 2) 私の生き方②
第3回 3/10	トレーニングⅡ ～どうせ分かってもらえない？	1) 誰も自分の話を聞いてくれない、言っても分かってもらえない？ 2) 私の生き方③
第4回 3/17	トレーニングⅢ ～でしゃばってはいけない？	1) 自分の意見を主張するのはわがまま？ それともポジティブ？でも嫌われたくない。 2) 私の生き方④
第5回 3/24	トレーニングⅣ ～傷つけたらどうしよう！	自分の考えや気持ちは言葉にしなければ伝えられないけど、傷ついたと言われてしまったら…。

全5回 毎週木曜日 午前10:00～12:00

【会場】むさしのヒューマン・ネットワークセンター 会議室

【対象・定員】武蔵野市在住・在勤・在学の女性20名 全回出席可能な方

【費用】無料

【託児】二歳～学齢前までの子ども 5名（保険料各回100円）

* 託児希望の方は、子どもの名前、性別、生年月日をお知らせください。

* 子ども連れの受講はできません。

【申込・問合せ】TEL&FAX 0422-37-3410

平日9:30～17:00 水・金は21:00まで 日曜・祝日休館

E-mail mhnc@tokyo.email.ne.jp

HPからも申し込みができます。 <http://www.mhnc.jp/>

