

言えなかった **気持ちを言葉に!** 心のモヤモヤを整理する ～アサーティブ・ コミュニケーション講座～

全3回
連続講座

参加
無料
(要申込)

託児有
(予約制)

相手を尊重しながら、素直に対等に気持ちを伝える
「アサーティブ・コミュニケーション」を実践ワークを通して学び、
職場や家庭生活で活用しましょう!

＼こんな方におすすめ／

気を遣って言いたいことが言えない方

つい言い過ぎてしまい後悔することがある方

家族や友人、同僚との関係に難しさを感じている方

	日時	内容
1 ↓	令和5年 1月31日(火) 午前10時～11時30分	アサーティブ・コミュニケーションの考え方と 自分のパターンを知る
2 ↓	2月7日(火) 午前10時～11時30分	事例で考え、ロールプレイで試行する1 気持ちを言葉にしてみよう
3	2月14日(火) 午前10時～11時30分	事例で考え、ロールプレイで試行する2 こころの自立をもとめよう

会場 **男女平等センター 研修室B**
(文京区本郷4-8-3)

対象 どなたでも(原則として、全3回参加できる方)

定員 20人程度(申込順)

申込方法 **12月25日(日)から1月22日(日)まで**に、
下記フォームからお申込みください。
<https://logoform.jp/f/wOszP>

託児 別途申込みが必要です。1月16日(月)までに下記へお電話ください(定員あり)。

申込み用
QRコード



講師
花崎 晶氏
(公認心理師、
相談カウンセラー)

お問合せ

文京区総務部総務課ダイバーシティ推進担当(平日午前9時から午後5時まで)

TEL 03(5803)1187 FAX 03(5803)1331

[区ホームページ] <https://www.city.bunkyo.lg.jp/kusejoho/jinken/danjo/dv2/seihigai.html>



印刷物番号 B0122015

言えなかった **気持ちを言葉に!** 心のモヤモヤを整理する ～アサーティブ・ コミュニケーション講座～

講師プロフィール

花崎 晶氏

公認心理師。相談カウンセラー（フェミニストセラピー'なかま'所属）。複数の自治体で女性相談、こころの相談等のカウンセリングを行うほか、アサーティブ・コミュニケーション、DV・ハラスメント防止研修、ヨガを用いた心と体のセルフケアやリラクゼーション講座などさまざまな講座の講師として活躍している。



託児受付

対象 1歳～就学前児

時間 午前10時～11時30分(託児受付開始 午前9時45分～)

申込方法 1月16日(月)までに、

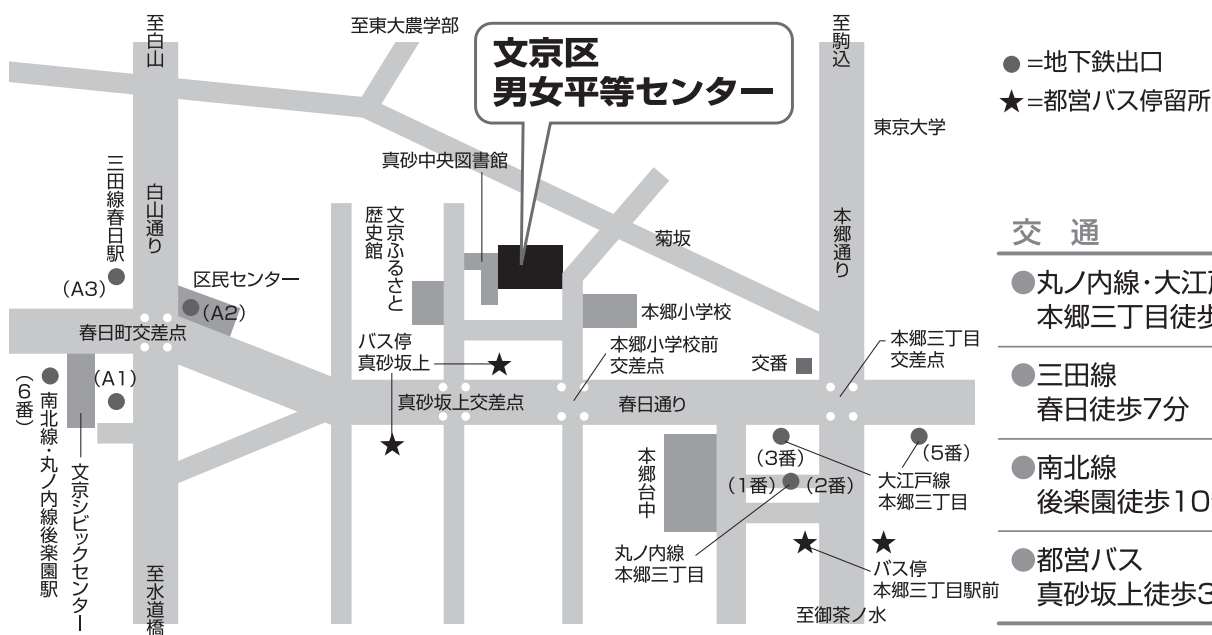
文京区総務課ダイバーシティ推進担当(☎03-5803-1187)へお電話ください。

要予約

先着順

定員あり

会場案内



《ご参加の方へ 新型コロナウイルス感染症対策に関するお願い》

- 参加時は、検温・マスク着用・手指消毒へのご協力をお願いします。
- 体調がすぐれない場合や、同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合は、ご来場をご遠慮ください。
- 新型コロナウイルス感染症の感染状況により、事業内容を変更または中止とする場合がございます。