

# アサーティブ・コミュニケーション講座

## 自分の気持ち

### 「アサーティブ・コミュニケーション講座」 ～自分も相手も大切にしたい コミュニケーション術～

相手に気を使い我慢してしまう。  
自分の気持ちをもっとうまく表現したいのに…。  
そんな方にお勧めです。



— 前回参加者の感想より —

学んだことを実践したところ上司に自分の思いを伝えることができました。

自己信頼を高めることが大切だという点に気づけてよかった。

ロールプレイや参加者同士のコミュニケーションを取る時間があり、楽しく充実した内容でした。



**日時** 2/9(火)・16(火)・24(水)  
各日とも13:20～16:30



**場所** さわやかちば県民プラザ  
3階 中研修室1  
柏市柏の葉4-3-1  
JR柏駅西口よりバス 柏の葉公園バス停下車  
徒歩約2分



**対象** 女性向け 30名(申込先着順)  
3日間参加できる方



**参加費** 無料



**講師** NPO法人アサーティブジャパン  
六波羅陽子さん

#### 講師よりひとこと

相手と向き合って自分の気持ちを伝えるとき、緊張もするし、不安を感じることもあります。けれどもそれは、不安や恐怖を抱えながらも懸命に自分とそして相手を大切にしようとしている私の姿なのです。「うまく」伝えようとする必要は全然ありません。今のままのあなたと一緒に第一歩を踏み出しましょう。



**申込方法** 電話 FAX E-Mail

詳細は裏面をご覧ください



★問合せ 電話：04-7140-8602

主催 ちば県民共生センター東葛飾センター

ふりがな お名前	
〒 住所	
電話番号	FAX番号
E-Mailアドレス	@

E-mailでお申込の際は、上記内容と件名に「アサーティブ・コミュニケーション講座」と明記してください。

● 申込・問合せ先

ちば県民共生センター東葛飾センター

〒277-0882 千葉県柏市柏の葉4-3-1 さわやかちば県民プラザ内

TEL:04-7140-8602 FAX:04-7140-8604

E-mail:k-koza@mz.pref.chiba.lg.jp

※ご記入いただいた個人情報は適切に管理し、講座運営上の連絡及び今後の講座情報の提供以外は使用いたしません。

※インフルエンザ感染の可能性が心配されますので本講座での託児は行いません。



簡単・便利！ケータイから  
申し込みできます！

ちば県民共生センターって？

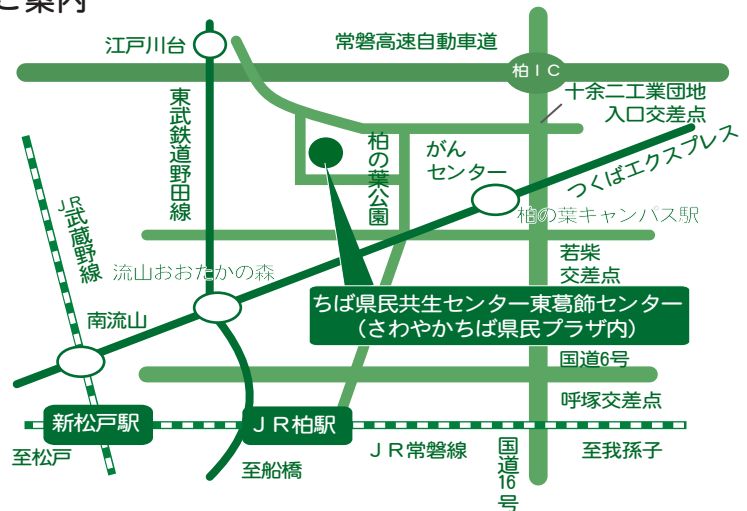
千葉県の男女共同参画を推進する拠点です。

女性及び男性のための相談や各種講座、フェスティバルの開催、男女共同参画に関する図書・ビデオ等の貸出、市町村や県民の方と共に取り組む男女共同参画推進活動への支援を行っています。

ホームページでイベントや新着図書情報など随時掲載しています。

どうぞご覧ください。

交通のご案内



【JR・バス】

- JR柏駅西口より東武バス2番乗り場「柏の葉公園」行き、又は「柏の葉公園」下車徒歩約1分
- 東武野田線江戸川台駅東口より東武バス2番乗り場「国立がんセンター」行き約20分、「柏の葉公園」下車徒歩約1分
- つくばエクスプレス柏の葉キャンパス駅西口より東武バス1番乗り場「柏の葉公園循環」約10分、「柏の葉公園」下車徒歩1分。
- または国立がんセンター経由江戸川台東口行き約10分「駒木台北」下車徒歩約5分

【自動車】

- 国道16号十余二工業団地入口交差点から約5分 駐車場280台(バス4台) ※有料

ちば県民共生センター 検索