

ママハウス ソーシャルスキル講座 第3回

「自分も相手も大切にできるアサーティブコミュニケーション」

～ 家庭や職場、地域に活かすコミュニケーション講座 ～

主催 ママハウス 後援 釜石市教育委員会 協力 NPO 法人アサーティブジャパン

こんなふうを感じることはありませんか？

言いたいことがなかなか伝わらない。なんでわかってくれないのだろう？

何か言うと相手を傷つけそうで、つい我慢してしまう。

気持ちを素直に伝えたり、はっきり「NO」の意思表示を伝えるのはむずかしい。

ついキツイ言い方をしてしまってあとで後悔してしまう。

もっと自信をもってコミュニケーションしたい。



でもどうやったらいいのでしょうか？

それを学ぶのがアサーティブトレーニングです。

アサーティブとは、自分も相手も大切にしながらよりよい関係をつくっていくこと。

この講座では、自分のコミュニケーションを振り返りながら、アサーティブの基本を学んでいきます。

講座の内容



- ・ 自分のコミュニケーションを振り返ってみよう
- ・ 率直に頼む/NOと言ってはっきり断るときのポイントとトレーニング
- ・ 自己信頼を築き、自分をもっと大切にしよう

日時・会場：4月25日(水)1時～3時と26日(木)10時～12時、教育センター5階・研修室

申込方法

受講希望の方は教材等の準備を行いますので、電話またはFAX・メールで事前申し込み下さい。

0193-55-5422(電話・FAX)、mamahouse_heita@yahoo.co.jp(メール)

申し込み

お名前		連絡先	
-----	--	-----	--



講師紹介 牛島のり子 (NPO法人アサーティブジャパン事務局長・専属講師)

アサーティブジャパンは、人と人とのよりよいコミュニケーションを旨として活動する特定非営利活動法人(NPO法人)です。アサーティブネスとは「自分も相手も大切にしたい、誠実で対等、率直なコミュニケーションの理論と方法」。アサーティブジャパンでは、アサーティブネスについて基礎から学びたい、もっと深く勉強したい、あるいはアサーティブネスの講座を自分の地域や団体でも開催したい、という方々のために、講座の開催、トレーナーの派遣、情報の発信等の活動を行っています。