

自分も相手も大切にするコミュニケーションのコツを学びます！

# 暮らしのなかの アサーティブ・トレーニング講座



「アサーティブ」とは、自分も相手も尊重しながら、自分の意見や気持ちを素直に、さわやかに表現するコミュニケーションの方法です。  
家庭や職場など、日常生活の中のさまざまな場面で、自分の気持ちを上手に伝えるヒントを実践的に学びます。

## 7/6 . 7/13 . 7/20

いずれも金曜日の午前10時～正午  
全3回

- ◆講師：小柳 茂子（フェミニストセラピー“なかま”心理カウンセラー、相模女子大学教授）
- ◆対象：女性（全3回参加できる方） 定員 20人
- ◆参加費：無料
- ◆保育：5か月～就学前まで（要予約・先着順）
- ◆会場：世田谷区立男女共同参画センターらぶらす 4階 研修室3
- ◆申し込み：5月15日（火）午前10時から（先着順）

電話・ファクシミリ、またはらぶらすのホームページから電子メールで受け付けます。

\*ファクシミリ・電子メールの場合は、講座名・氏名・電話番号・保育の有無（保育を希望の場合は、子どもの名前・年齢・住所）を明記してください。

### 申し込み・問い合わせ先

世田谷区立男女共同参画センターらぶらす



らぶらすHP

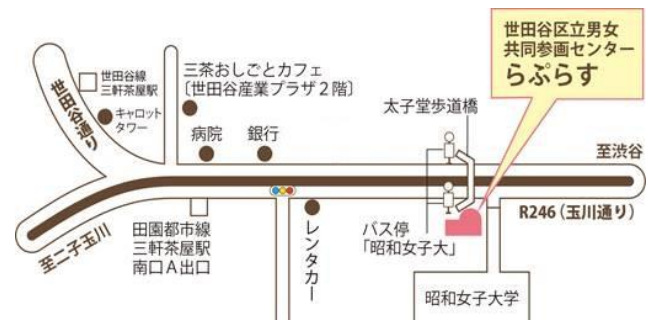
〒154-0004

東京都世田谷区太子堂1-12-40 グレート王寿ビル3階  
TEL 03-6450-8510 / FAX 03-6450-8511

らぶらすの情報は、以下のホームページでご覧になれます。

らぶらすHP <http://www.laplace-setagaya.net/>

世田谷区HP [施設](#)→[暮らし・生活関連施設](#)→[男女共同参画センターらぶらす](#)



東急田園都市線・世田谷線「三軒茶屋」駅下車 徒歩7分  
東急バス・小田急バス「昭和女子大」下車  
小田急バス（駒沢陸橋～北沢タウンホール）「三軒茶屋」下車

\*申し込みの際にいただく住所、氏名、電話番号等の個人情報は、参加者名簿の作成、キャンセル待ち登録名簿の作成および必要な場合の連絡以外の目的に使用しません。

# 講座内容

いずれも金曜日の午前10時～正午

回	日にち	内容
1	7/6	「アサーティブなコミュニケーションとは？」 アサーティブな表現についての講義や、自分のコミュニケーションの傾向に気づくワークを行います。
2	7/13	「素直な気持ちを伝えたい、『私は』ではじめる自己表現」 自分の素直な気持ちや意見を率直に伝えるための自己表現方法を具体的な事例から学びます。
3	7/20	「気持ちがラクになる、さわやかに『NO』を伝える自己表現」 「断る」「頼む」日常生活の中でも困る苦手な場面のコミュニケーションについて、具体的な事例から学びます。

## アサーティブ講座 /

# 参加者からのメッセージ



- ・ちょっとした工夫で、自分も相手も気持ちのよいコミュニケーションができることがわかりました。自分の気持ちをおさえることが必ずしもよいことではないことがわかりました。
- ・これまで、相手の思いや考えを深く想像しすぎるために、自分の意見をうまく伝えられていないことが多かったと改めて実感しました。これを機会に自分を表現していけるように訓練していきたいです。
- ・講師の進め方や雰囲気がとてもよく、資料も大変分かりやすくよかったです。
- ・具体的な事例が勉強になりました。使えるところから試していきたい。今後も勉強していきたいです。

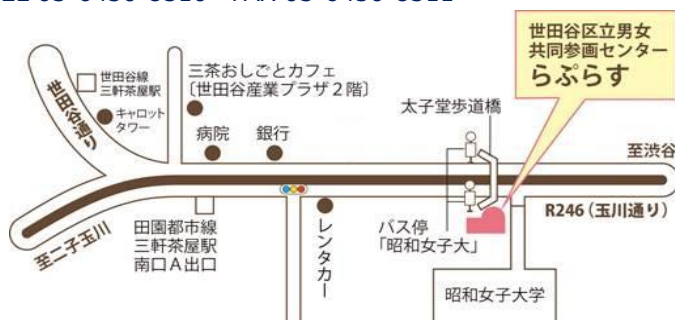
# 講師紹介

## 小柳 茂子（おやなぎ しげこ）

フェミニストセラピスト“なかま”心理カウンセラー。相模女子大学人間社会学部教授。認定フェミニスト・カウンセラー、臨床心理士。  
フェミニスト・カウンセラーとして、個人カウンセリング、グループカウンセリング、自己表現トレーニングに携わり、女性のための自己発見・啓発のための講座や研修の講師を務める。また、フェミニスト・カウンセラーの養成、相談員のアドバイザー、女性のための支援活動に従事。著作に『女性のメンタルヘルスの地平』（コモンズ 2005）『アサーティブトレーニング BOOK-I'm OK, You're OKな人間関係のために』（新水社 2008）他。

## 世田谷区立男女共同参画センターらぶらす

〒154-0004 世田谷区太子堂 1-12-40 グレート王寿ビル3～5階  
TEL 03-6450-8510 FAX 03-6450-8511



東急田園都市線、世田谷線「三軒茶屋」駅下車 徒歩7分  
東急バス・小田急バス「昭和女子大」下車  
小田急バス（駒沢陸橋～北沢タウンホール）「三軒茶屋」下車

こんにちは！三軒茶屋のらぶらすです😊🐣

### 施設紹介～情報・交流コーナー（3階）

らぶらすには、好きな本を読んだり、雑誌を見たり。のんびり過ごせるフリースペースもあります♪



ひとりでもお気軽に！