

傷つけない
から言わないで
おこうかな.....

一生懸命
言ってるのに
わかってくれない！

何がいけないん
ですか？

印西市男女共同参画推進事業

アサーティブに批判し受け止める

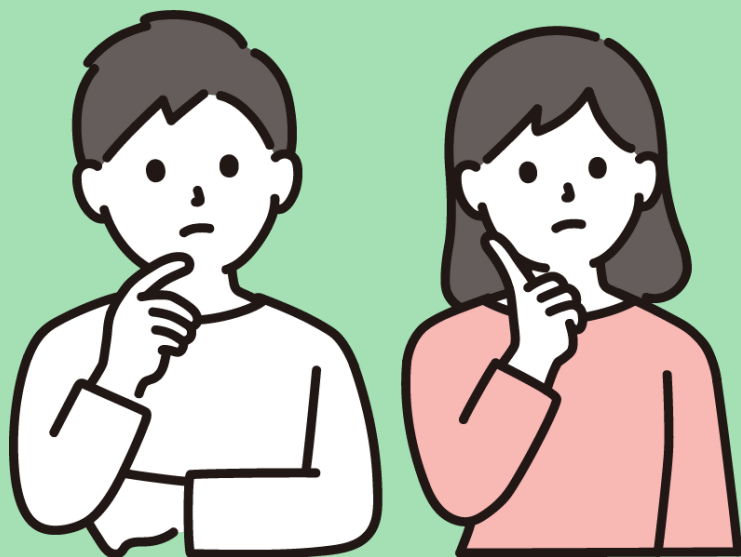
本当の気持ちを伝えるための コミュニケーション講座

全**2**回 10/3(金)・10/10(金)

10:00-12:00

印西市男女共同参画センター TEL：0476-36-4174 MAIL：siminkatudou@city.inzai.chiba.jp

コスモスパレットパレットⅠ 講座室3 ※託児あり



アサーティブコミュニケーションとは、相手の気持ちを尊重しつつ、
適切に自己主張するコミュニケーションの方法です。

相手を批判することをためらったり、批判に対して必要以上に傷ついたりしていることはありませんか？『批判』も大切な主張の一つです。耳が痛くなる内容でも相手に伝えることができ、受け止めることができれば、お互いにより良い関係を築いていくことができます。風通しのよいコミュニケーションを学びましょう。

講師

馬渡 静枝 氏
NPO法人ウィメンズカウンセリングちば

対象

印西市在住・在勤・在学の方
先着15名程度まで

参加費

無料

託児

完全予約制：詳細は市HPまたはチラシをご覧ください。

申込フォーム

[先着順]9/30(火)まで

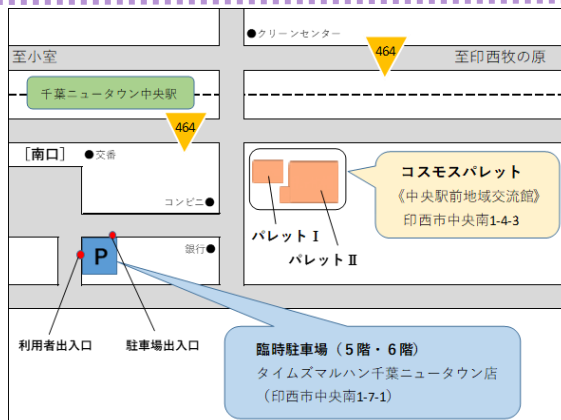


本当の気持ちを伝えるためのコミュニケーション講座

日 時

2025年10月3日|金|・10日|金|10:00 -12:00

対 象 印西市在住・在勤・在学の方
 定 員 15名程度（先着順）
 参加費 無料
 会 場 コスモスパレットパレット I 講座室3
 講 師 馬渡 静枝 氏
 （NPO法人ウィメンズカウンセリングちば）
 女性相談・専門相談員として自治体での相談
 業務や、各種講座の講師として多方面で活躍
 しております。



■ 交 通 案 内

公共交通機関をご利用ください。

お車でお越しの場合は、臨時駐車場のタイムズマルハン千葉ニュータウン店5階・6階をご利用の上、駐車券を会場までお持ちください。

■ 講 座 内 容

1 日 目

- 1 アサーティブとは？
- 2 批判とは？批判を聴き分ける
- 3 自己批判について

2 日 目

- 1 アサーティブについて振り返り
- 2 アサーティブに批判する準備と手順
- 3 良い関係になるアサーティブなほめ方

ペアワークを通して気持ちの整理や良好な人間関係、家族関係に必要なコミュニケーションを学びます。

申 込

9月 15日|月| から 9月 30日|火|まで先着順

①電子での申込の場合 Microsoft Forms

二次元コードを読み取り、必要事項を入力し、申し込んでください。

※先着順のため、定員を超えた場合など参加できない場合は、その旨をメールでご連絡します。



託 児

9月 15日|月| から 9月 26日|金|まで先着順

対 象 0歳～未就学児 先着3名 ※病児はのぞく

場 所 コスモスパレット I 2階マルチルーム

受 付 申込フォームにて、「7.託児の利用希望をされますか」で「はい」を選び、必要事項を入力してお申し込みください。

注 意 申込内容の確認のため、メールまたはお電話をする場合があります。

申込〆切前までに連絡が取れなかった場合、託児をすることが出来ませんので御了承ください。

