

# アサーティブ・トレーニング そして私の生き方。



アサーティブとは、自分と相手の気持ちを大切にしながら適切に自己表現することを言います。この講座では参加者同士での話し合いを通して、さわやかな人間関係を築くための基本的な考え方や技法を学び、あわせて生き方を考えていきます。

トレーナー：NPO法人 ウィメンズ・サポートオフィス 連 代表理事

●●坂本照子さん

チューター：むさしのヒューマン・ネットワークセンター長

●●下村美恵子

	タイトル	内容
第1回 1月16日	アサーティブ・トレーニング そして私の生き方	◇ アサーティブ・トレーニングとは ◇ 私の生き方①
第2回 1月23日	トレーニング① 言いたい言葉が出てこない	◇ なぜ言葉になって出てこない？ ◇ 私の生き方②
第3回 1月30日	トレーニング② きられたくない私	◇ コワくて正直には言えない ◇ 私の生き方③
第4回 2月6日	トレーニング③ つい言いすぎてしまうことも	◇ キツイ言い方をして悩むこともあるのでは？ ◇ 私の生き方④
第5回 2月13日	トレーニング④ 言葉を飲み込んでしまうとき	◇ 夫や子どもに対しても黙ってしまうことが… ◇ 私の生き方⑤

全5回 毎週月曜日 午前 10:00~12:00

【会場】 むさしのヒューマン・ネットワークセンター 会議室  
【対象・定員】 武蔵野市在住・在勤の女性15名 全回出席可能な方  
【費用】 無料  
【託児】 二歳～学齢前までの子ども 5名(保険料各回100円)  
\* 託児希望の方は、子どもの名前、性別、生年月日をお知らせください。  
\* 子ども連れの受講はできません。  
【申込・問合せ】 TEL&FAX 0422-37-3410  
平日 9:30~17:00 水・金は 21:00 まで 日曜・祝日休館  
E-mail mhnc@tokyo.email.ne.jp  
ホームページからも申し込みができます。→ <http://www.mhnc.jp/>

