

※新型コロナウイルス感染症の影響により、講座が延期等になる場合がございますのでご了承ください。
その際はホームページでお知らせいたします。

自分の気持ちをスッキリ伝えよう

アサーティブ トレーニング

保育あり

タメない、キレない、コもらない

しなやかな自己表現とこじれない関係づくり



体験・実感編

- *気持ちのリテラシー
- *4つのステップ
- *安全な気持ちの伝え方
- *自分と仲良くなろう

※アサーティブとは、自分と相手とお互いの権利を尊重し、
シンプルに誠実に伝えあうことで、対等なコミュニケーションを
つくる自己信頼に基づく自己表現です。

■日 時：2021年1月8日（金）10:00～15:00

■講 師：NPO法人 TEENSPOST代表
思春期・家族カウンセラー

八巻 香織

■会 場：パルティ とちぎ男女共同参画センター

※申込先など詳細は裏面をご覧ください

【会場・お申込み・お問合せ】 パルティ とちぎ男女共同参画センター
〒320-0071 宇都宮市野沢4-1 （公財）とちぎ男女共同参画財団
TEL 028-665-7706 FAX 028-665-7722

※間違い電話、FAXの誤送信にご注意ください
お問合せ時間：午前9時から午後5時まで
ホームページからのお申込みも出来ます！

※休館日：月曜日、祝日
URL <http://www.parti.jp/>

携帯電話からの
お申込みは
こちらから→



講座の詳細

- 対 象：どなたでも（ご家族・親しい方同士での参加は不可）
- 定 員：20名（定員を越すお申込みがあった場合は抽選）
- 一時保育：満6ヶ月以上の未就学のお子さん（1人1回 500円）
- 申込締切：12/8（火）
- 受講料：2,000円 + テキスト代 1,650円

テキスト
はこちら



「クロちゃん」が、アサーティブな
しなやかステップをやさしくリード
します（1,650円）

これまでの参加者の方の声

- ワークがたくさんあり体感することができた。人との触れ合いが温かく、元気をいただきました。
- 自分の気持ちにしっかりと向き合えたことで、自分が変われるような気がしてきた。
- 実践的なロールプレーにより、家庭でも職場でもすぐに役立つ多くのことを学べたので大満足。
- 一時の感情で終わらせたり、自分の気持ちにフタをしたりせず上手に伝えていくことが大切だと思った。

お申込みは2020年8月1日（土）から！

※誤送信にご注意ください



ケータイで
お申込み
できます



〈主催〉
(公財)とちぎ男女共同参画財団
TEL: 028-665-7706

アサーティブ・トレーニング講座 申込書 FAX 028-665-7722

① ふりがな			③ 昭和・平成 生年 年生まれ
② お 名 前			
④ パルティ講座へのお申込みは	初めて ・ 以前にもある	⑤ 性別	
⑥ ご 住 所 (必須)	〒 — — — — —		
⑦ お 電 話 (必須)	自宅 : — — — — —	携帯 : — — — — —	
⑧ F A X	— — — — —		
⑧ 一時保育 希望の有無 (○で囲んでください)	一時保育を 希望する ・ 希望しない ※ 希望する方はお子さんの 人数・お名前・生年月日・年齢を記入ください 人 数: 人 (ふりがな) お名前: _____ 生年月日 年 月 日 (性別:) 生年月日 年 月 日 (性別:)		
その他			

※お申込み時に頂いた個人情報、連絡やセミナー案内等の目的以外には使用いたしません。
※FAX、ホームページよりお申込みの方には、3営業日以内に FAX やメール等で受付完了の返信をいたします。返信が届かない場合はお申込みが完了していない可能性がありますので、お電話等でご確認ください。