

わかりやすく、たのしく、あたたかい！気持ちスツキリ伝えるレッスン

# アサーティブ トレーニング

保育あり

タメない、キレない、コモらない

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：2025年1月18日（土） 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 宇都宮市野沢町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



ホームページ



講座申込

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 <https://www.parti.jp/>

## 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：25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ヶ月以上小学校3年生までのお子さん（1人1回 500円）
- 申込締切：12/17（火）
- 受講料：2,000円 + テキスト代 1,650円（税込）

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円税込）

## これまでの参加者の方の声

- 12の感情には違うラベルが付いている。深い意味を知ることによって対処方法も心持ちも違ってくることを知った。
- こんなに短時間で心がほぐれる場があると思っていなかったのが嬉しかった。
- 自分の心を休ませる事の大切さが分かった。ネガティブな感情も客観的に受けとめポジティブな感情を出していこうと思う。
- 気持ちをシンプルに伝えよう、と今日からできることを持ち帰ることができた。

お申込みは2024年8月1日（木）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		⑤	性別 女・男・( )
④パルティ講座への お申込みは	初めて・以前にもあ る		
⑥ご住所 (必須)	〒 _____		
⑦お電話 (必須)	自宅： _____	_____	_____
	携帯： _____	_____	_____
⑧メールアドレス(必須)			
⑨一時保育 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ない可能性がありますので、お電話等でご確認ください。