

わかりやすく、たのしく、あたたかい！気持ちスッ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：2026年1月17日（土） 10:00～15:00

■講 師：NPO法人 TEENSPOST 代表理事 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

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/>



ホームページ



講座申込

## 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（定員を超過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 300円）
- 申込締切：12/17（水）
- 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

- どんな感情も必要で、感情の中にはもっと深い意味があると思った。
- 会社でも家でも日常生活で心豊かに過ごせそうな気がした。その気づきができた。
- 言葉と感情、受け取り方、自分の思いが行動を変えるなど、とても勉強になった。
- 体験型で、入門編のような感じで分かりやすく入りやすかった。自分で考えたり書いたりする時間が大切だと思った。

## お申込みは2025年8月1日（金）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<br>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<br>ある                                                                                                                                                                        | ⑤ 性別     | 女・男・（ ）            |
| ⑥ご 住 所<br>（必須）                    | 〒 — —                                                                                                                                                                                 |          |                    |
| ⑦お 電 話<br>（必須）                    | 自宅 : — —                                                                                                                                                                              | 携帯 : — — |                    |
| ⑧メールアドレス（必須）                      |                                                                                                                                                                                       |          |                    |
| ⑨一時保育<br>希望の有無<br>（○で囲んで<br>ください） | 一時保育を 希望する ・ 希望しない<br><br>※ 希望する方はお子さんの<br>人数・お名前・生年月日・性別をご記入ください<br><br>人 数： — 人<br><br>（ふりがな）<br>お名前： _____<br><br>生年月日 年 月 日（性別： ）<br>（ふりがな）<br>お名前： _____<br><br>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は、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。