

平成 29 年度男女共同参画社会づくり基礎講座

コミュニケーション・スキルを磨いて、もっとあなたらしく。
相手も自分も大切に

参加無料

アサーティブ・コミュニケーション講座

と き/平成30年 2月20日(火)

午後1時30分～3時30分

ところ/大仙市健康福祉会館
(1階大会議室)

大仙市大曲通町1番14号

募集定員10名(要予約)

講師

あきた AT 研究会会長・
アサーティブトレーニング
ファシリテーター・ア
ンガーマネジメントキ
ズインストラクター・文
部科学省認定生涯学習上
級コーディネーター

高橋静子氏



【アサーティブ・コミュニケーション】とは

ご近所や家族間など身近な人間関係で、うまく自分の気持ちが伝えられなかったことはありませんか？
また、言い過ぎてしまった、もっとはっきりものが言えたらいいのに、うまく断れる様になりたい、自信を持って人と接することができるようになりたい・・・と思うことはありませんか。

自分の気持ちや意見を、相手の権利を侵害することなく、誠実に、率直に、対等に表現するコミュニケーションが、「アサーティブ・コミュニケーション」です。

自分の今の態度を認識することが相手との良好なコミュニケーションを育むスタートです

攻撃的タイプ

人に食ってかかる攻撃的
なタイプ

人との関係を勝ち負けで考える。相手を見下すことで、自分の優位を証明しようとする。
まわりは対立を恐れてビクビクしている。



非主張的タイプ

自己犠牲的で、ふみにじら
れても黙っているタイプ

自分が我慢さえすればよいと感じていて、自分で何かを選択したり、決定したりすることをしない。自分を常に卑下していて、ほめ言葉を受入れられない。



アサーティブ

相手も自分も大切にする
タイプ

自分にも相手にも誠実で対等であり、相手の顔をみながら簡潔・具体的に「私は」を主語にして話す。そして自分の行動の結果を引受ける自己責任を持つ。



大仙市では、男女が互いを尊重し合い、一人ひとりがいきいきと暮らせる男女共同参画社会をめざしています。自分のコミュニケーションの「くせ」に気づき、「受身的」でも「攻撃的」でもない、「アサーティブ」な関係を築くことは、男女共同参画社会づくりの基本となります。

お申込みは

大仙市企画部男女共同参画推進室

電話 0187-88-8039 ファクス 0187-62-3177

主催：秋田県南部男女共同参画センター

共催：大仙市企画部 男女共同参画推進室



F A X 申 込 用 紙

平成 29 年度 男女共同参画社会づくり基礎講座

コミュニケーションスキルを磨いて、もっとあなたらしく。
相手も自分も大切にする

アサーティブ・コミュニケーション講座

平成 30 年 2 月 20 日 (火) 13:30~/大仙市健康福社会館 1 階大会議室

(ふりがな) 代表者氏名	
電話番号	
申込人数	

※ご提供いただく個人情報は、本事業実施のための確認や諸連絡以外に無断で使用することはありません。

送 信 先 大仙市企画部男女共同参画推進室

FAX 番号 0187-62-3177

※ご不明な点がございましたら、下記までお問合せください。

■秋田県南部男女共同参画センター

電話 0182-33-7018

〒013-0046 秋田県横手市神明町 1-9