

# 子育て世代の アサーティブコミュニケーション ～自分も相手も大切にできる関係に～ (2回連続講座)

令和8年

日時

1月 24 日(土)午後2時～4時

①「アサーティブトレーニング基礎編」

1月 31 日(土)午後2時～4時

②「アサーティブトレーニング応用編」

講師



子育て世代は何かと忙しい時期です。日々の生活の中でのイライラをそのままパートナーにぶつけてしまいあとで落ち込んだり、喧嘩になるのを避けてついつい言いたいことが言えずストレスをためてしまったり。本当はもっとコミュニケーションを取りたいのに、うまくいってないなと思う事はないでしょうか。相手に伝わるように話すには、「伝え方」を工夫する必要があります。まずは、自分のコミュニケーションの癖を知り、「伝え方」のコツと一緒に学んでみませんか。

NPO 法人アサーティブジャパン  
認定講師 寺地 典子さん

会場

ふらっと ねやがわ研修室

定員

子育て世代の方 24人  
(申込順・参加費無料)



申込

電話・FAX・E-mail

## ◎一時保育あり

無料(要予約)／生後 6 か月～就学前  
人数は 6 人～18 人まで(年齢による)

保育締切 1月 20 日(火)



<問い合わせ・申込先>寝屋川市立男女共同参画推進センター「ふらっと ねやがわ」

TEL:072-800-5789 FAX:072-800-5489

〒572-0042

寝屋川市東大利町 2 番 14 号

(市立産業振興センター5階)

flat@office.city.neyagawa.osaka.jp

開所時間:午前9時～午後9時

(日曜日・祝日は午後 5 時 30 分まで)

休所日:第 2 日曜日・年末年始

