

その一言をパートナーに伝える

2回連続講座

保育  
付き

# コミュニケーション スキル

パートナーに頼みにくい、伝えづらいと感じていることはありませんか？  
自分の意見や要求を伝えるときに、つい言葉が強くなってしまふこと、ありませんか？  
自分も相手も大切にす表現方法をロールプレイ等を通して学ぶ講座です

11月14日(火)

14:00 ~ 16:00

第1回目

「こんなこと言っても大丈夫？  
私の気持ちの伝え方」

11月28日(火)

14:00 ~ 16:00

第2回目

「伝えてみてどうだった？  
分かったこと、感じたこと」

会場：エル・ソフィア

対象：区内在住・在勤・在学の女性

定員：20名（要申込・先着順）

参加費：無料

9月26日(火)から受付開始



講師 岡智子さん

コミュニケーション・  
インストラクター  
自治体の女性相談員

お申し込み・お問合せ先

足立区男女参画プラザ（多様性社会推進課）

電話、FAXまたは足立区HP内のオンライン申請で  
お申し込みください。

電話：03-3880-5222（休館日除く平日8:30~20:00受付）

FAX：03-3880-0133（24時間受付）

\*都合により内容の変更、中止になる場合があります。ご了承ください。



こちらからも申し  
込みができます。

知ると分かる。すると変わる。



SDGs MODEL ADACHI

5

ジェンダー平等を  
実現しよう



## 講座内容

この講座では自分も相手も大切に自己表現方法である「アサーション」を中心に、お互いを尊重するコミュニケーション方法や、対等な関係について学びます。また、うまくコミュニケーションがとれないと感じる原因のひとつとしてジェンダーがあること、ジェンダーに起因する暴力として「DV」があることを学びます。

第1回目ではアサーションの概要や基礎を学び、ロールプレイを通して練習します。第2回目では実践結果を振り返り、情報をシェアしながら学びを深めます。

## 申し込み方法

電話、FAXまたは足立区HP内のオンライン申請でお申し込みください。

TEL : 03-3880-5222

FAX : 03-3880-0133

足立区男女参画プラザ コミュニケーション

検索 🔍

### 保育をご利用になる方へ

講座に参加する間、お子さんをお預かりします。

- 対象：生後6か月～就学前まで
- 定員：5人/要予約
- 申込期限：11月6日（月）

## 講師紹介

岡 智子さん

(コミュニケーション・インストラクター)

企業での勤務経験の後、2004年に企業研修講師、キャリアカウンセラーとして活動を開始。主に若年層や女性の仕事に関する相談やキャリア開発支援に携わる。都内自治体では女性を対象とした相談業務に従事。シングルマザー、DV被害者など、生きづらさを抱える女性に寄り添いながらも、相談者の力を信じ、相談者自身の力を取り戻せるような関わりをめざしている。

## 会場のご案内

エル・ソフィア 3階 第3・4学習室  
足立区梅田7-33-1

(東武スカイツリーライン「梅島」駅から徒歩3分)



参加申込書 FAX : 03-3880-0133

「コミュニケーションスキル」申し込み 11月14日、28日（火）14時～16時

参加者名	名前（カタカナ）	年代（当てはまるものに○）
		10代・20代・30代・40代
お住いの地域	例) 足立区梅田 *町名まで	50代・60代・70代以上
連絡先	電話番号	FAX番号
保育希望	保育を希望される方は、お子さんのお名前（カタカナ）、年齢をお書きください。 お子さんのお名前 / 年齢： 歳 カ月	

※ご記入いただいた個人情報は、今回の講座の受付以外の目的には使用いたしません。