

# がんばりすぎる人のための ハッピーコミュニケーション術



将来のこと  
を考えな  
くして

男らしく  
な

いつも  
キレイで  
いな

いつも  
ニコニコ  
して

仕事で  
成功しな  
く

周りの  
合わせな  
く

がんばりすぎないでいいんだよ

## 【内容】

- ありのままの自分自身を好きになる技
- 4つのコミュニケーションパターン、  
自分の気持ちの上手な伝え方
- ほめ上手、頼み上手、断り上手になろう

自分も相手も大切にしたい、誠実で、率直で、対等なコミュニケーション法…それがアサーティブネスです。この講座で行なうアサーティブトレーニングは、「自分も相手も大切にしたい」という生き方を、具体的な「方法」として、楽しみながら身につけることができます。

## 2日間集中

2005/9/10 (土) 13:00-17:00

2005/9/17 (土) 13:00-17:00

【ところ】 エセナおおた(大田区立男女平等推進センター)1階 会議室

【講師】 中野満知子さん(NPO法人 アサーティブジャパン事務局長)

【参加費】2日間通して5,000円(別途テキスト代1,000円)

【定員】25人(応募者多数の場合は抽選とします)

【申込方法】往復ハガキもしくはE-Mail、FAXでお申込願います。(詳細は裏面)





講師、中野満知子さん  
からのメッセージ

社会的な役割や性別を超えた「対等性」という難問の前で、ずっと模索しながら生きてきました。自分自身を縛ってきた「役割」からなんとかして抜け出そうと、必死に「自己主張」をしては周りの環境が悪化するという悪循環の中で苦しんでいたのです。そんなときにアサーティブネスに出会いました。それからというもの、それまで最悪だったまわりとの関係(夫や義父母や子どもたちとの日々のやりとり)がゆっくりと変わり始めました。アサーティブネスによって、本当の「対等性」とは何かを身をもって学んだのです。トレーニングの成果は今の私をごらんいただければすぐにお分かりいただけると思います。今では「あんたが帰ってくるとこの部屋がパーツと明るくなる」という義父母に迎えられ、「お前が帰ってきたら焼いて食べさせようと思っていた」と、サザエを用意して待っている夫がいます。秘訣は講座で一緒に！！

昨年度参加した方の感想です。

思っていたより、行動・内面ともに前向きになれる講座だった。終わったあとは、気持ちがほわっと暖かくなった。(女性)

アサーティブということで気合を入れていたが、もっと柔らかい感じでとらえてよいというのが発見だった。12の権利を知り心がとても軽くなった。(女性)

ただ単に感情を出したり、要求を述べるだけではなく事実を客観的に把握し感情の整理をすること、相手のことを考えながら自分の意見をはっきりと言えよいい結果につながる事がわかった。(女性)

有意義だった。楽に生きることって本当は大変なことだったんだ…。(男性)

● 申込方法

往復はがきorE-Mail、FAXに①「ハッピーコミュニケーション術」②〒住所③氏名(ふりがな)④年代⑤電話番号をご記入ください。なお、お送りいただきました情報は講座目的以外には使用いたしません。

● 申込先

〒143-0016 大田区大森北4-16-4 エセナおおた

E-MAIL: info@escenaota.jp

FAX: 03-5764-0604

● 申込締め切り

2005年8月31日(水)必着

● 主催・問合せ先

〒143-0016 大田区大森北 4-16-4 エセナおおた

大田区立男女平等推進センター

区民自主運営委員会

☎: 03-3766-6587 FAX: 03-5764-0604

E-MAIL: info@escenaota.jp

HP: http://www.escenaota.jp

● 共催 大田区

● 後援 NPO法人 男女共同参画おおた



● JR大森駅から徒歩8分。駐車場はありません。