

働く女性必見

## 伝え方で変わる!

## アサーティブ講座

アサーティブ  
とは?

アサーティブ (Assertive) とは、相手の気持ちを尊重しながら、自分の意見や要望を率直にかつ誠実に伝えるコミュニケーションのあり方です。アサーティブなコミュニケーションを身につけると、自分も相手も大切にしながら、対等でより良い人間関係を築くことができるようになります。誰にとっても価値のあるスキルです。

こんなこと  
ありませんか?

- ✓ 自分の意見を言えない
- ✓ 人に頼まれると断れない
- ✓ 感情的になりやすい
- ✓ 人間関係でストレスを感じやすい

楽しい  
ペアワーク  
もあります♪

そんなときに役立つのが、アサーティブ・コミュニケーションです。自分のコミュニケーションの癖を知り、事例を通して実践的なコツを学んでいきます。自分自身と相手の両方を尊重するコミュニケーションを身につけたいすべての方におすすめです。

開催日

令和8年 2月10日 火  
18:30-20:00

会場

アオッサ6階 研修室601BC  
福井市手寄1-4-1

対象

50代までの働く女性  
(福井市内在住または在勤の方)

定員

30人 (申込多数の場合抽選)

参加費

無料

申込

ホームページ (右の上のQRコードから)

締切

令和8年 1月29日 木



講師

アサーティブジャパン  
認定講師

大橋 春美 氏

化学メーカーや医療機関での勤務を経て、介護福祉士として働く中で職場の人間関係に悩んだ経験を持つ。その解決策としてアサーティブなコミュニケーションを学び、伝え方を変えるだけで人間関係が大きく改善することを実感。

この経験を広めるため、トレーナー資格を取得。現在は、アサーティブジャパン主催講座や、福井県立大学の公開講座、企業研修などで、人間関係に悩む多くの人々をサポートしている。



お申し込み・お問い合わせ

主催 福井市男女共同参画センター

電話 0776-20-1537

E-mail josei@city.fukui.lg.jp

開所時間 9時～18時 休所日 日曜・祝日(振替休日含む)・年末年始(12/29～1/3)