



あなたらしく 伝える!

～自分も相手も大切にする
アサーティブコミュニケーション～

参加無料

託児あり

4か月から未就学児

第1回

9月9日(水)

グリーンホール701会議室

📍 板橋区栄町36-1

【テーマ】

自分と向き合う

第2回

9月16日(水)

グリーンホール504会議室

📍 板橋区栄町36-1

【テーマ】

率直に伝えるコツをつかむ

第3回

9月30日(水)

グリーンホール601会議室

📍 板橋区栄町36-1

【テーマ】

NOを伝える/自分を大切にする

※いずれの回もペアワークやグループワーク等を行います。

時間 各回10:00～11:30(受付9:30～)

定員 各日30名(申込順)

講師 NPO法人アサーティブジャパントレーナー

山田 裕子さん



価値観や意思疎通の方法が多様化する中、コミュニケーションの取り方について悩む方は少なくありません。相手を尊重しながら自分の気持ちや考えを伝えるには、どうしたらよいのでしょうか?

自分も相手も大切にするアサーティブコミュニケーションの考え方に触れ、自分らしい伝え方のヒントを見つけてみませんか。

／ 8月22日(土) 9:00から申込開始 ／

申し込みはこちら!



問い合わせ先

板橋区男女社会参画課



03-3579-2486



j-danjo@city.itabashi.tokyo.jp



NPO法人アサーティブジャパントレーナー 山田 裕子さん

神奈川県出身。企業への勤務のかたわら、2017年にアサーティブトレーナー資格を取得。
現在はアサーティブジャパンの法人窓口を務めながら、企業や自治体で研修を担当。
「相手も自分も大切にしたい、誠実で率直、対等なコミュニケーション」であるアサーティブコミュニケーションの普及に努めている。

お申込みについて

【申込開始】 8月22日（土）9：00～

【申込方法】 電子申請 右記の二次元コード（電子申請フォーム）よりお申込みください。



【入力内容】 ①氏名（フリガナ） ②連絡先（電話番号・メールアドレス）

③年代 ④板橋区との関係（在住・在勤・在学・その他）

⑤参加希望日

※3日間ご参加いただくことを推奨いたしますが、一部実施日のみでも参加いただけます。

⑥コミュニケーションにおける悩み（任意）

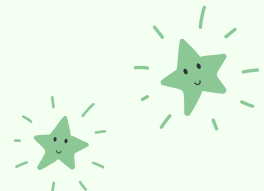
※時間などの都合上、すべてのお悩みにはお答えできない場合があります。ご了承ください。

⑦一時保育希望の有無（希望者は住所・お子様のお名前・月齢）

※事前に一時保育カードをお送りいたします。下記の注意事項もご覧ください。

【一時保育希望の方】

- ・ 8月26日（水） までに、お申し込みください。
- ・ 4か月～未就学児のお子様が対象です。
- ・ 定員は、各回5名（先着）となります。



お知らせ

男女社会参画課公式SNS

男女平等推進に向けた講座・イベント
情報などを発信しています！

instagram



X



男女平等推進センタースクエア・I（あい）

情報資料コーナー

男女平等参画・夫婦や家族の関係などの本・雑誌があり、貸出を行っています。
また、学習や活動・交流の場として利用できるフリースペースがあります。お気軽にご利用ください。

所在地：板橋区立グリーンホール7階

開館時間：9時～21時30分

開館日：月～日曜日

※施設点検日・年末年始を除く

相談室

家庭や職場での人間関係や悩み、DV、セクハラなど、性別に起因する悩みや困りごとについての相談をお受けします。まずはお電話ください。

【電話・面談相談】

受付日：月～金曜日（土日祝・年末年始を除く）

受付時間：9時～17時

電話番号：03-3579-2188（女性）

03-3579-2992（男性）

※面談は要予約。男性や性的マイノリティの方の面談は毎週水曜日のみ実施。

【LINE相談】

受付日：月～土曜日

受付時間：14時～20時（日祝・年末年始を除く）

団体交流コーナー