

男性のための コミュニケーション講座

受講料
無料



令和 5年

2/18(土) 10:15~12:15

会 場：市民プラザ（丹波ゆめタウン2階）

“相手を優先しすぎて本音と言えない…”

“何気なく言った一言で揉めてしまった…”

“お願いされたら断れない…”

意見を飲み込んで我慢をしたり、一方的に押し通したり
せずに相手を尊重しながら自分の気持ちを伝える方法
（アサーティブコミュニケーション）を学びます。

アサーティブコミュニケーションが身につくと

- ✓ 対立する相手とも、対等に話し合える
- ✓ 「本音」を出し合え、風通しがよくなる
- ✓ 困っていることを早めに相談できる
- ✓ 相手を尊重しながらはっきり「NO」と伝えられる
- ✓ きつい一言を言われても、落ち着いて対応ができる

仕事や子育て、
夫婦（カップル）関係にも
生かせる！



《講師》 かくい こおじ 孝次さん

株式会社きらめき労働オフィス 代表取締役

対 象 市内在住、在勤、在学の男性
（パートナー、お子さんとの参加可）

定 員 16名 ※申込締切 2/16（木）

託 児 無料（1歳半～／定員3名）
※予約制 締切 2/11（土・祝）

申込フォーム



★新型コロナウイルス感染症の影響で、延期または中止になる場合があります。

お申し込み
お問い合わせ

丹波市男女共同参画センター 丹波ゆめタウン2階（市民プラザ内）※毎週月曜日は休館日

TEL：0795-82-8684

メール：danjyo-center@city.tamba.lg.jp

主催：丹波市