

# 『怒り』の感情と アサーティブに向き合う

9/17(土)  
10:00~12:00

相手の気持ちを尊重しながら  
自分の気持ちをうまく伝えるに  
はどうしたらいいの？



職場や家庭で毎日イライラ・・・

“怒り”の感情を溜め込んでいませんか？

“怒り”を溜め込むと心身の不調につながる場合もあります。

「アサーティブ」を活用して自分の感情を丁寧に理解し、相手の気持ちも尊重するコミュニケーションを学んでみましょう。

講師：馬渡 静枝さん

NPO法人ウィメンズカウンセリングちば

会場：千葉県男女共同参画センター2階 研修室A1（千葉市中央区千葉寺町1208-2）

定員：16名（お申込先着順）

受講料：1,500円（受講料は当日受付時にお支払ください）

申込方法：FAX・メール・窓口にて先着順



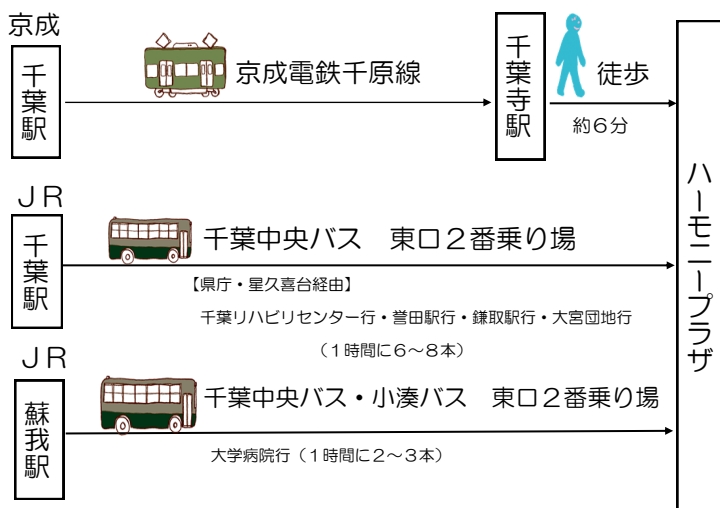
詳しくは裏面をご覧ください

千葉県男女共同参画センター  
043-209-8771

- ☆受講料 1,500円（当日会場にて徴収）
- ☆募集人員 16名（事前申込・先着順）
- ☆託児 あり（対象：1歳6か月以上就学前児）  
※託児申込締切は8月31日（水）まで
- ☆申込方法 FAX・メール・窓口に記入事項を明記していただき、ご応募ください。  
受講案内はFAX・メールの発信元に送信します。
- ☆応募先 〒260-0844  
千葉市中央区千葉寺町1208-2  
千葉市ハーモニープラザ内  
千葉市男女共同参画センター  
FAX：043-209-8776  
E-mail：sankaku@f-cp.jp
- ☆お問合せ TEL：043-209-8771  
HPアドレス <http://www.chp.or.jp>

- ☆記入事項☆
- ①「アサーティブトレーニング」受講希望
  - ②郵便番号
  - ③住所
  - ④氏名（ふりがな）
  - ⑤年齢
  - ⑥電話番号
  - ⑦託児希望者はお子様のお名前と年齢
  - ⑧返信面にあて名
- FAX・メールは①～⑦  
はがきは①～⑧

≪交通のご案内≫



駐車場は数に限りがありますので、公共交通機関をご利用下さい。



参加申込書 (FAX・窓口)

送付先 FAX 043-209-8776

①講座名	千葉市男女共同参画センター自主事業 アサーティブトレーニング
②郵便番号	(〒 - )
③住所	
ふりがな ④氏名 ⑤年齢	( 歳)
⑥電話番号 FAX ※必須	
⑦託児希望の方のみ	お子さまの名前・年齢