

# 暮らしの中の アサーティブトレーニング

日常生活において、家族や友人、職場の人などに、  
言いたいことを言えていますか？

アサーティブとは、自分の考えや気持ちを  
まっすぐに伝えることです。

この講座で、自分も他人も大切にしたい  
コミュニケーションを学んでみませんか？

全二回で以下のことをロールプレイを交えながら学びます。

- ・自分も相手も大切にしたい表現の仕方
- ・「私は」からはじまる「Iメッセージ」
- ・さわやかに NO と言おう



令和 4 (2022) 年

3月1日(火)・8日(火) 14:00～16:00

【講師】 小柳 茂子さん

(相模女子大学教授、フェミニストセラピー“なかま”心理カウンセラー、臨床心理士、公認心理師、  
認定フェミニストカウンセラー)

女性のためのカウンセリングやグループワークを長年実践している。  
著書に「アサーティブトレーニング BOOK」「ジェンダーで学ぶ社会学」ほか。

【会場】 すくらむ 21 2階 第1・2研修室

【定員】 15名(先着)

【対象】 川崎市内在住・在勤・在学の女性(全2回参加可能な方)

【受講料】 無料

【保育】 あり

保育について 開催の3日前までに要予約

先着3名(1歳～就学前まで)、保育料:350円/1人  
保育持物:飲み物、おむつ、おやつ、ハンドタオル、ビニール袋、着替え



- ・当日は、講座開始前に1階受付にて保育のお手続きをお済ませください。(保育室利用連絡カードにご記入いただけます。)
- ・連絡カードには体温記入欄がございますので、可能であれば、予め家で検温をお願いいたします。
- ・連絡カードはHPよりダウンロードできます。事前にご記入の上持参することも可能です。

(<https://www.scrum21.or.jp/facility/childcare>)

【備考】 新型コロナウイルスの影響によりやむなく延期もしくは中止になる可能性があります。  
開催についてはホームページや電話でご確認のうえ、お越しください。

申込方法: 令和 4 (2022) 年 2月 1日(火) 9時～ ホームページ・電話にて受付

申込方法の詳細は裏面をご覧ください。

主催: 川崎市男女共同参画センター (愛称: すくらむ 21)

CHECK!

## Information

すくらむ21では、「女性のための総合相談(電話相談・面接相談)」と「男性のための電話相談」を開設しています。

### 女性のための総合相談

迷っている方も、まずはお気軽にお電話ください。

ハロー・ウィメンズ110番

☎ **044-811-8600**

#### 【電話相談】

日曜日 12:00～17:00  
月～木曜日 10:00～15:00  
金曜日 15:00～20:00  
(土、祝日及び年末年始はお休み)

#### 【面接相談】

①女性の悩み相談  
②女性弁護士による法律相談  
まずはお電話でご相談ください。



### 男性のための電話相談

あなたの悩みを男性相談員がお聞きします。

☎ **044-814-1080**

毎週水曜日 18:00～21:00

(祝日及び年末年始はお休みです。)

生き方や働き方、人間関係(家族、  
夫婦、親子、職場、性差別)、  
パートナーからの暴力(DV・  
デートDV)など



## 主催・申込先

### 川崎市男女共同参画センター

〒213-0001 (愛称: **すくらむ21**)

川崎市高津区溝口 2-20-1

TEL: 044-813-0808

FAX: 044-813-0864

携帯電話やスマートフォンで  
ホームページから講座をお申  
込みする場合はこちらのQR  
コードを読み取ってアクセス  
ください。



すくらむ21

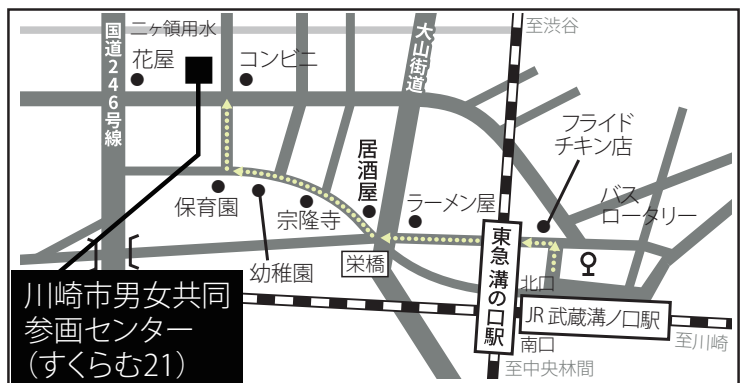
検索



## 会場までのアクセス

※JR南武線「武蔵溝ノ口」駅 徒歩10分

※東急田園都市線・大井町線「溝の口」駅 徒歩10分



### 【すくらむ21 個人情報保護方針】

すくらむ21では、皆さまからお預かりする個人情報に関して、お申込みの講座運営およびそれに関わるご連絡以外の目的には使用しません。また、個人情報を無断で第三者に提供することはありません。