

# 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  
コミュニケーションを学んでみませんか？

全3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できる表現の仕方
- ・「私は」からはじまる「メッセージ」
- ・さわやかにNOと言おう



令和4(2022)年

いずれも

8/26(金)・9/2(金)・9/9(金) 10:00～12:00

【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 (8/26:4階 多目的室、9/2,9:2階 第1・2研修室)

【定員】 20名(先着)

【対象】 川崎市内在住・在勤・在学の女性(全3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5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、お越しくください。

申込方法: 令和4(2022)年7月29日(金)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

# 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

※匿名でお受けしています。  
※相談は無料ですが、通話料がかかります。

たとえばこんな方に	家庭や職場の人間関係に戸惑うことがある。 日常生活で抱える不安や悩みを誰にも相談できない。	
相談内容	家庭、人間関係、生き方、配偶者やパートナーからの暴力 (DV、デートDV)、ハラスメントなどの相談	
相談日時	日曜	12:00 ~ 17:00
	月~木曜	10:00 ~ 15:00
	金曜	15:00 ~ 20:00
		※電話相談は土・祝日及び 年末年始はお休みです。

## 面接相談

(予約制・無料)

電話相談のあと、必要に応じてすくらむ 21 の女性相談員が相談をお受けします。

## 法律相談

(予約制・無料)

法律に関するご本人の問題について女性弁護士が相談をお受けします。

法律相談日時	偶数月(4・6・8・10・12・2月)	奇数月(5・7・9・11・1・3月)
	第1日曜 13:15 ~ 15:45 第3木曜 13:15 ~ 15:45	第1・3木曜 13:15 ~ 15:45

### 面接相談・法律相談ともに

※祝日及び年末年始はお休みです。  
※保育あり・無料(対象:6か月~就学前まで/相談日の7日前までに要予約)

【まずは、ハローウィメンズ 110 番(044-811-8600)にご相談ください】



なお、聴覚に障がいのある方で、電話でお申し込みができない方は FAX (044-813-5872) でのご予約ができます。

この QR コードから「女性の総合相談」にアクセスできます。



すくらむ21のオリジナル  
ハーフリボン  
普及キャラクターハル

## 主催・申込先

川崎市男女共同参画センター

(愛称:すくらむ21)

〒213-0001

川崎市高津区溝口 2-20-1

TEL: 044-813-0808

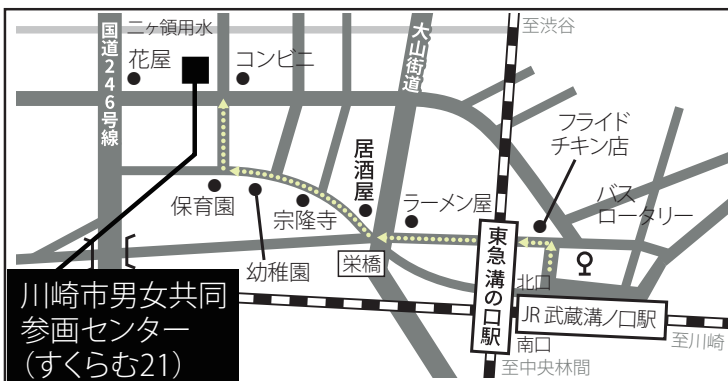
FAX: 044-813-0864

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。



## 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。

すくらむ 21

検索

