令和8年度地域団体との連携・専門講座

アサーティブ講座

参加費 無料

自分も相手も大切にする 相互理解のコミュニケーション術

伝えたいことがうまく言えない。
つい、言い過ぎてしまう、
そんな経験がありませんか。
怒りの感情と上手に付き合いながら
自分も相手も大切にする伝え方を学びます。
家庭や職場での人間関係を心地よくする
ヒントが見つかる講座です。



自分を知る

感情をみとめる

怒りを理解する

伝える（アサーティブ）

日時	令和９年 2月28日(日) 13時から14時30分
会場	千葉市生涯学習センター　研修室３
参加費	無料
対象者	女性（30名）
講師	NPO法人ウィメンズカウンセリングちば 馬渡　静枝 氏
申込方法	二次元コードを読み取るか 千葉県男女共同参画センターのHPから 申込可能です。（申込締切 2月19日(金)）

当日は同会場で千葉県男女共同参画県民フェスタを開催します。
皆様のご参加をお待ちしています。 詳細は裏面へ▶

千葉県男女共同参画センター

講師プロフィール

NPO法人　ウィメンズカウンセリングちば　理事
講師　馬渡　静枝（まわたり　しずえ）氏

2000年6月、仲間と共にウィメンズカウンセリングちばを立ち上げ、カウンセリング業務のほかアサーティブトレーニングを担当。
これまで、公民館をはじめ、各地の自主グループ、支援・援助職等のスキルアップ研修などでアサーティブ講座の講師を多数担当。
また、自治体職員、各種相談員、企業、医療関係者などを対象とした研修講師としても活動を行っている。

お申込み方法

事前申込制　※先着順となります。お申込み締切り　令和９年2月１９日(金)
チラシ表面の二次元コードまたは千葉県男女共同参画センターHPからお申込みください。
下記お問い合わせ先へ電話でのお申込み可能です。

※個人情報は、事業の運営のために利用し法令に基づく場合などを除き第三者に開示、提供することはありません。

会場案内

千葉市生涯学習センター
千葉市中央区弁天3-7-7

【最寄り駅】
JR千葉駅中央改札を降りて千葉公園口から徒歩8分
千葉都市モノレール千葉公園駅から徒歩７分

※駐車場は混雑が予想されますので、交通機関をご利用ください。



お問い合わせ先

千葉県男女共同参画センター

※休館日：月曜（月曜が祝日の場合は翌平日）
年末年始
【TEL】　043-420-8411
【FAX】　043-420-8581
【Mail】　kenkyouse@mz.pref.chiba.lg.jp