

無料！

一時保育あり

アサーション講座

自分も相手も大切にするコミュニケーション（アサーション）
を学んで、毎日の生活で活かしましょう！

2025. 11. 1 土 14:00～15:30

複合型交流拠点ウィズあかし 704（アスピア明石北館 7階）



- OKしてくれることを無意識に期待してしまい、断られるとイラつとする
- 「言ったじゃない」、「聞いてないよ」、というやりとりがよくある
- 「それぐらい察してよ！」と感じて、不機嫌になることがしばしばある
- なぜか家族にはきつい言い方をしてしまったり、感情的に話してしまう



家族や友人など身近な人には察してくれることを期待してしまい、ストレスを抱えがちです。
この講座では**自分の思いを大切にしながら、相手も尊重するコミュニケーション**を学びます。
相手をコントロールするのではなく、自分らしさを保ちつつ相手らしさと付き合う「アサーション」を
知って、身近にいる大切な人と、より良い関係をつくっていきませんか。

講師

【講師の紹介とメッセージ】 (一社)日本アサーション協会：ファシリテーター

いまおか 今岡 まゆみさん

オフィス今岡代表。「人間関係の中で自分らしさを保ち、相手
らしさとつき合う」ことを探求するアサーションという考え方
とスキルに魅力を感じたのは、自分自身がコミュニケーション
が苦手だったからです。こう言えばうまくいく、という特効薬
があるわけではないコミュニケーション。葛藤や対立が起こる
場面であっても、お互いを尊重しあい、ともに生きていこう
には何が大切なのか、一緒に学びませんか。



詳細

- 対象者：テーマに関心のある方
- 定員：30名程度（先着順）
- 一時保育：6か月～就学前の子ども（10/25までに要予約/先着順/
保険料としてお子さま1人につき100円）
- 受付開始：9月2日（火）9:00～
- 参加費：無料
- 申込方法：裏面に記載（二次元コードでも申込可）



申し込みはこちらから

あかし男女共同参画センター（運営：一般財団法人明石コミュニティ創造協会）



明石市東仲ノ町6-1 アスピア明石北館7～9階

休館日：月曜日（月曜日が祝日の場合は、翌平日）

Tel：078-918-5603 Fax：078-918-5618



複合型交流拠点「ウィズあかし」まで、下記のいずれかの方法でお申し込みください。

○電話：078-918-5603

○FAX：078-918-5618

○持参：下記申込書を7階窓口まで持参

※受付時間：9時～21時（月曜日は休館。月曜祝日の場合は翌平日が休館）

○MAIL：件名を「アサーション講座」として、下記申込書の内容を本文に入力し、
oubu@withakashi.jpまでお申し込みください



○JR・山陽電車「明石駅」より徒歩約3分
○車でお越しの際は、アスピア明石駐車場(有料)等をご利用ください。

講座参加者のうち、希望される方を対象に
「アサーション練習会」を実施予定です。

※講座とは別日。詳細は講座当日に
ご案内いたします。)



アサーション講座 参加申込書

申込日	2025年	月	日()
ふりがな お名前	年代 年代		
電話番号			
メールアドレス			
一時保育の希望	() 希望する · () 希望しない ※○を()内にいれてください		
対象：6か月～ 就学前の幼児 お子さまおひとり につき、保険料と して100円	お子さま (1)	ふりがな お名前：	年齢： 歳 ヶ月
	お子さま (2)	ふりがな お名前：	年齢： 歳 ヶ月

※キャンセルや変更がある場合は、複合型交流拠点「ウィズあかし」までご連絡ください。

※お預かりした個人情報は、本講座の運営以外の目的で使用することはありません。

