

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！

2026. **10/10** 土 14時～16時

複合型交流拠点ウィズあかし701（アスパア明石北館7階）



- OKしてくれることを無意識に期待してしまい、断られるとイラっとする
- 頼みごとを引き受けたものの、後からモヤモヤする
- 「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
- 家族や特定の人に対して言いすぎたり、不満をぶつけてしまう

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

NPO 法人フェミニストカウンセリング神戸理事 社会福祉士/キャリアコンサルタント

はまの ちはる  
浜野 千春さん

社会福祉施設ケースワーカー、スピーチトレーナーを経て、企業研修、大学キャリア授業に従事。県内男女共同参画センターにて、コミュニケーション、キャリア、女性活躍等に関する講座を実施。どんなテーマでも大切にしているのは、受講した人が自分自身へアンテナを向けるきっかけになること。NPO 法人及び行政窓口において「女性のための悩み相談」相談員をつとめている。



詳細

- 対象者：テーマに関心のある方
- 定員：30名程度（抽選）
- 参加費：無料
- 一時保育：6か月～就学前の子ども5名（10/2（金）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）
- 受付期間：8/18（火）9時～9/26（水）17時
- 結果通知：9/30（水）～
- 申込方法：裏面に記載



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 アスパア明石北館 7～9 階

Tel：078-918-5603 Fax：078-918-5618



## お申込み・お問合せ

- 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

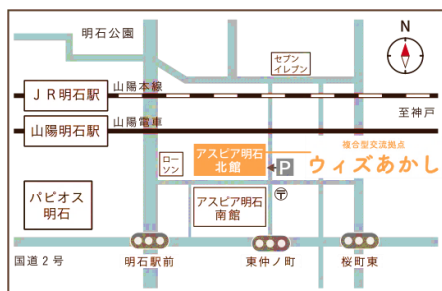
※受付時間：9時～21時

(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、申込書の内容を入力し、  
[oubo@withakashi.jp](mailto:oubo@withakashi.jp)までお申し込みください



申し込みはこちらからでもOK



◎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。



## アサーション講座 参加申込書

|                                                     |                                                             |              |                    |
|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------|--------------------|
| 申込日                                                 | 2026年          月          日 (          )                    |              |                    |
| ふりがな<br>お名前                                         |                                                             |              | 年代                 |
|                                                     |                                                             |              | 歳代                 |
| お住まいの地域                                             | <input type="checkbox"/> 明石市内 <input type="checkbox"/> 明石市外 |              |                    |
| 電話番号                                                |                                                             |              |                    |
| ※参加可否のお知らせのために<br>必ずご記入ください                         |                                                             |              |                    |
| メールアドレス                                             |                                                             |              |                    |
| 一時保育<br>対象：6か月～就学前のこども<br>お子さまおひとりにつき<br>保険料として100円 | お子さま                                                        | ふりがな<br>お名前： | 年齢：      歳      か月 |
|                                                     | お子さま                                                        | ふりがな<br>お名前： | 年齢：      歳      か月 |

※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。