

私を大切にするための

参加
無料

連続
講座

保育
あり

「自己表現」講座

～アサーティブトレーニング～



こんなことはありませんか？

- 自分の気持ちを相手にうまく伝えられない
- 感情的に思ったままを口にしてしまい落ち込む
- あの時こう言えばよかったと後悔する
- 相手の反応が気になってしょうがない
- 友人や家族との関係に悩んでいる



そんな自分を変えたいあなたに…
自分を信頼する力を回復し、相手を大切にしながらも、自分の思いをきちんと表現することをグループワークやロールプレイを通して実践的に学ぶ講座です。



プログラム

回	日程	テーマ・内容	講師
1	5月26日(金) 10:00～12:00	自己表現トレーニングとは “私”を知る	NPO 法人 新潟フェミニストカウンセリングセンター まど 代表 寺崎 泰子さん
2	6月2日(金) 10:00～12:00	自己表現トレーニングの目指すところとは 気持ちを表現する(ロールプレイ)	特定非営利活動法人 女のスペース・ながおか 主任相談員・カウンセラー 田中 民子さん・田村 里美さん
3	6月9日(金) 10:00～12:00	自分を変える、関係を変える 自己表現トレーニング(ロールプレイ)	
4	6月16日(金) 10:00～12:00	自分を育てるコミュニケーションとは 自己表現トレーニング(ロールプレイ)	
5	6月23日(金) 10:00～12:00	より豊かな関係を目指して	NPO 法人 新潟フェミニストカウンセリングセンター まど カウンセラー 石橋 明子さん・蓮池 イミ子さん

会場：万代市民会館3階 307・308 研修室、302 研修室

※駐車場はありません。周辺の有料駐車場をご利用になるか、公共交通機関でお越しください。

対象：女性

定員：20人 ※全5回参加できる方を優先します。

※応募多数の場合は抽選

保育：8人(生後6ヶ月～未就学児) ※要申込

申込方法：かんたん申込み または、
アルザにいがたへ 電話(025-246-7713)

締切：5月8日(月) ※裏面参照

↓かんたん申込み



* 講師紹介 *

NPO 法人 新潟フェミニストカウンセリングセンター まど



平成18年(2006年)に設立。「女性たちは一人ひとりが力を持っており、その力を取り戻していくところの過程によりそい“わたし”を大切にする生き方を一緒に考えていきます。」を理念に活動しています。主な活動は、アルザにいがたでの「ところの相談」のカウンセリング業務、公民館等での講座・講演会への講師派遣や企画の相談、関係機関とのネットワーク援助等です。

女性たちが“女性として生きる”ことにより抱える、さまざまな心理的問題をサポートしています。

特定非営利活動法人 女のスペース・ながおか

平成11年(1999年)に長岡市で活動開始。平成14年(2002年)にNPO法人の認可を受け、女性と子どものための相談・支援活動をしています。近年の相談内容としては、離婚・DV・夫婦関係・家族の問題が重複した困難なケースが増えてきており、カウンセリングの提供回数が増えています。今後も女性・子ども・障がいのある人や高齢者、LGBTQの方々に対して総合的、専門的な支援が必要となっていくため、これからも一人ひとりが自分らしく自立(心の自律も)した生活に向かっていけるよう相談・支援活動を続けていきたいと考えています。

* 申し込み方法はこちら *

【電話】025-246-7713

受付時間：月曜日～金曜日 8:30～17:30

(土日及び祝休日は除く)

【かんたん申込み】



携帯から ⇒ 右の二次元コードを読み取ると「かんたん申込み」画面につながります。

↓かんたん申込み



PCから ⇒ 新潟市役所HP内<アルザにいがた>→<新着情報>の講座募集情報から「かんたん申込み」画面につながります。

アルザにいがた



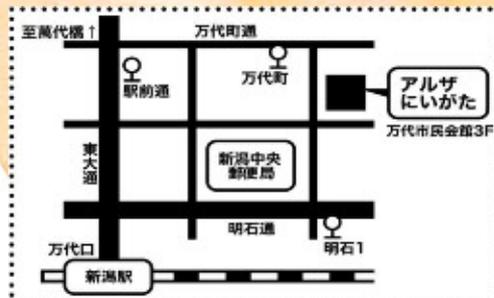
問い合わせ



〒950-0082
新潟市中央区東万代町9-1(万代市民会館3F)
TEL: 025-246-7713
FAX: 025-246-8080
E-mail: alza@city.niigata.lg.jp



アルザにいがた HP



◆新潟駅から徒歩7分。駐車場がありません。周辺の有料駐車場をご利用になるか公共交通機関で越してください。