

## 平成 29 年度 講座実施報告書

### 1 概要

講座の名称	働く女性のためのアサーションスキル				
講座の目的	働く女性一人ひとりが健康的で意欲的に職業生活を送るためには、より良い人間関係を築くことが大事であることから、誰もが気持ちよく働き続けることができるよう、互いの違いを尊重しながら相手に自分の気持ちを上手く伝える表現力を学ぶ。				
募集対象	長野県在住・在勤の女性				
定員人数	20名	申込人数	22名	当日参加人数	21名
申込方法	電話（63%）、FAX（9%）、メール（14%）、その他（14%）				
託児	5名（申込5名、欠席0名）				
回数	1回				
開催場所	長野県男女共同参画センター 第3研修室				
開催内容	日時	内容		講師	
	1月27日 (土) 13:30～ 15:30	【講義・ワーク】 働く女性のためのアサーションスキル ～気持ちよく働き続けるために～		小林 京子 さん  (有) ヒューリス代表取締役 (社) 起業支援ネットワーク NICe 理事	
参加者の声	<ul style="list-style-type: none"> <li>・今日はじめてアサーションという言葉を知りましたが、日々自分を抑えている場面があるので、自分も相手も尊重しつつ良い関係を作っていきたいと思いました。</li> <li>・実践的なこういったセミナーは初めてだったので、すごく勉強になりました。</li> <li>・実際に例を交えてお話を聞いたり、ワークをすることで、分かりやすかったです。気づき、振り返りを大切に、アサーションをしてみたいと思います。</li> <li>・自分の感情やコミュニケーションタイプを考える機会になりました。さわやかに自分の気持ちを伝えられるようになればと思います。</li> <li>・いつも受け身になってしまい、少し苦しいこともあったので、今日の内容を思い出し、自分の気持ちも大切にしていきたいと思いました。</li> </ul>				

働く女性のための  
アサーションスキル  
～気持ちよく働きつづけるために～

人の悩みほとんどは人間関係だといわれています。  
お互いの違いを認め合い、自分も相手も大切にしながら円滑な付き合いを  
するためのヒントを、自分らしく働くためのコツを学びませんか？

2018  
1月27日 (土)  
13:30～15:30

講師：小林 京子 さん  
(有) ヒューリス代表取締役  
(社) 起業支援ネットワークNICe理事

- 『わかり合えない』からスタートするコミュニケーション
- アサーションへの第一歩
- 心のあり方と上手な自己表現

など盛りだくさんの内容です！

対象：長野県内在住・在勤の女性限定  
定員：20名（先着順）  
場所：長野県男女共同参画センター「あいとびあ」（裏面記載）  
申込方法：電話、FAXまたはE-Mailにてお申し込みください。  
申込期限：平成30年1月19日（金）  
※託児をご希望の方から期前までお申し込みください。先着8名（1歳以上～就学児童）

主催：長野県男女共同参画センター「あいとびあ」  
協力：女性就業支援全国展開事業



チラシ

小林講師

会場