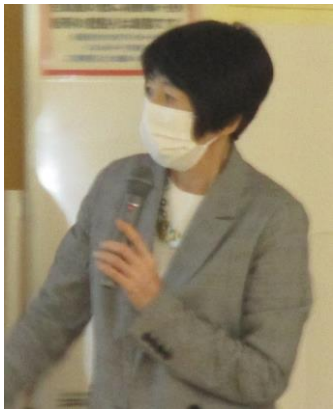
令和２年度　講座実施報告書

１　概要

講座の名称	アサーショントレーニング＜小諸市共催＞				
講座の目的	職場や家庭で必要なコミュニケーションスキルや自己表現の習得を支援し、孤立することなく社会参加し、能力を発揮できる環境づくりをしていくための講座を小諸市との共催で開催する。				
募集対象	長野県在住・在勤の方				
定員人数	20 名	申込人数	19 名	当日参加人数	17 名
申込方法	電話（ 53% ）、FAX（5% ）、メール(5%) 、窓口(37%)				
託児	０名				
回数	１回				
開催場所	小諸市市民交流センター ＜会議室３＞				
日時	８月 25 日　(火)　13:30～15:30				
講師	伊藤かおる さん（株式会社コミュニケーションズ・アイ　代表取締役）				
開催内容	「アサーショントレーニング」講義・ワークショップ ・講師から、「アサーション」とは何かの説明。「自分も相手も大切にする自己表現」。 ・チェックシートを使って、それぞれのものの見方や考え方をチェック。 ・子どもが切れる理由や感情のコントロールが上手くできない原因や対処、高齢者の「こころ」の特徴、肯定的な気持ち、否定的な気持ちを率直に伝える、「I」メッセージで伝えること、自分のできる限度を相手に伝えることで、しっかり境界線を引くこと、などを学んだ。 ・最後に自分の良いところを挙げ、自分をほめる「ワーク」を行った。				
参加者の声	・今日は、自分で自分を解放する、素晴らしい自分をほめる大切さを教えていただき、大泣きでした。 ・講師自身の体験を交えて話していただき、すーっと自分の中に入ってきました。 ・自分の心をみつめ、他者との関係も再構築する良い機会となりました。 ・こういう時代であることをきっかけに、色んな学びの方法を取り入れるのは良いことだと思います。				

（チラシ）



（伊藤講師）

（会場の様子）