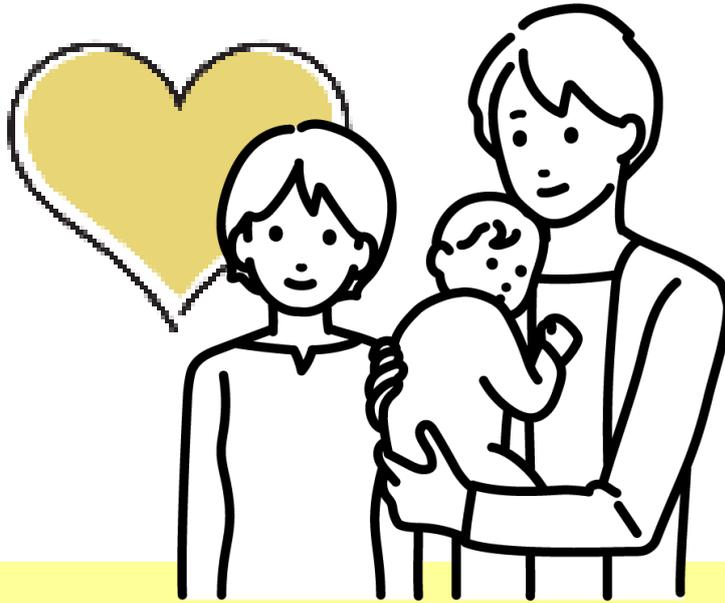


# 育休明け、気持ちを伝えるアサーティブ



育休明け、いろいろな出来事がありそうですね。  
たとえば、パートナーへ家事や子育ての分担の相談、勤務先へ急な遅刻や早退の連絡、  
また上司へ仕事上の質問や、仕事の量に対する交渉など、考えられます。  
もちろんコミュニケーションで解決できることばかりではないと思いますが、できることもたくさん。  
より良いコミュニケーションの方法を学び合い、準備できると安心ですね。 (講師より)

## ■カリキュラム

- ①アサーティブとは
- ②コミュニケーション自己チェック
- ③アサーティブのマインドとスキル
- ④まとめ



【講師】谷澤久美子さん  
公認心理師  
NPO 法人アサーティブジャパン理事  
スクールカウンセラー  
谷澤相談室心理カウンセラー  
静岡市在住

日時 10月24日(火)10:00~12:00

場所 健康文化交流館 来・て・こ 302 活動室

対象 育休中の女性 10人

会費 無料

託児あり 1人/500円(定員5人) ※多数抽選

持物 筆記用具

申込方法 Web 申込み 10/1(日)締切 ※多数抽選

静岡市生涯学習センターHP よりお申し込みください。



静岡市生涯学習センターHP  
QRコード

静岡市健康文化交流館「来・て・こ」(駿河生涯学習センター)

〒422-8021 静岡市駿河区小鹿2丁目25-45

☎ 054-202-4300

静岡市生涯学習センターHP <https://sgc.shizuokacity.jp/>