



自分にムリをさせない、上手なコミュニケーション

～アサーションを学んでみよう～

本当はイヤなのに、うまく断れなかったり、やってほしいことを
言えなくて我慢したりして、イライラや不安な思いを募らせたことは
ありませんか？

「アサーション」を学んで、相手も尊重しながら、自分の気持ちを
率直に伝えられるようになりましょう！

日時： **7月10日**（木）および**17日**（木）全2回

両日とも19：00～21：00

場所：熊本市男女共同参画センターはあもにい 2階学習室

講師：西原 鈴代さん（NPO 法人こころのサポートセンター・ウィズ）

対象：どなたでも

定員：30名（先着順）

受講料
無料

託児あり

1歳半～未就学児 12名まで

6/31までに要申込

西原鈴代さん



長崎県諫早市生まれ

2000年「こころのサポートセンター・ウィズ」設立

2002年～2年間 熊本県DV電話相談員

2005年～5年間 熊本市男女共同参画センターはあもにい
総合相談室相談員

TCマスターカラーセラピスト

◎お申し込み◎ **6/5**（木）9：00～

熊本市男女共同参画センターはあもにい

☎096-345-2550（9：00～21：30）

熊本市中央区黒髪3丁目3-10