



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

受講料
無料

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）

託児あり

1歳半～未就学児 12名まで
6/30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