

女性のための自己表現トレーニング

～伝えていきますか？あなたの気持ち～

自分も相手も **尊重**しながら **率直に** 自分を表現し 意思を **伝える** トレーニング

- 「友人の誘い、断ったら嫌な気にさせるかな・・・」
- 「批判されたのに反論できなかった・・・」
- 「怒ってるんだけど、どうやって伝えたらいいんだろう・・・」

消極的にも攻撃的にもならず、率直に自分を表現し、相手と向き合うコミュニケーションの形（アサーション、アサーティブネス）があります。

お互いに気持ちよく自己表現するためのポイントを学び、
ロールプレイを交えて、コミュニケーションのスキルを身につけましょう

と き	と ころ	講 師
<p>6月29日(金) 午前10時～午後3時 (正午～1時間休憩)</p>	<p>亀岡市総合福祉センター 3階講習室</p>	<p>ウィメンズカウンセリング京都 フェミニストカウンセラー 京都SARAスーパーバイザー すとう ゆみこ 周藤 由美子さん</p> <p>「ウィメンズカウンセリング京都」開設時よりスタッフとして個人カウンセリングや自己尊重、自己主張などをテーマにしたグループトレーニングを行う。 2002年にNPO法人日本フェミニストカウンセリング学会・フェミニストカウンセラー協会認定のフェミニストカウンセラー資格を取得。 現在、行政機関や大学などのセクシュアル・ハラスメント専門相談員のほか、京都性暴力被害者ワンストップ相談支援センター（京都SARA）のスーパーバイザーとしても活動。</p>

- | | |
|--|---|
| 【対 象】 市内在住・在勤・在学の女性 | 【受講料】 無料 |
| 【定 員】 先着 30 人（要申込） | 【申込み】 下の申込用紙に必要事項を記入のうえ、お申し込みください。 |
| 【会 場】 亀岡市総合福祉センター（内丸町45-1） | 【申込先】 亀岡市総合福祉センター働く女性の家 |
| 【その他】 要約筆記・手話通訳が必要な場合は、申込時に予約してください。
託児（6カ月～就学前）が必要な方は、亀岡市総合福祉センターに直接申し込んでください。（いずれも無料） | TEL:24-0294 FAX:24-3071
亀岡市人権啓発課男女共同参画推進係
TEL:25-5075 FAX:22-6372
電子メール：
jinken-keihatsu@city.kameoka.lg.jp |



女性のための自己表現トレーニング（6/29）参加申込書

ふりがな	
氏 名	
住 所	〒 —
連絡先	TEL: FAX: 電子メール:
年 代	～10代・20代・30代・40代・50代・60代・70代～
そ の 他	次のうち、必要なものがあれば○印をつけてください 手話通訳 ・ 要約筆記