

# 対等な人間関係をつくるための

## アサーティブコミュニケーション講座

### パートナー関係編

講師 松岡 <sup>みのり</sup>年さん

キャリアコンサルタント  
「アサーティブ・トレーニング」ファシリテーター



# 12月2日 (火)

## 10:00～正午

### 市役所7階701会議室

夫やパートナーとの関係で「なんだかモヤモヤする」ことはありませんか。自分の気持ちや要望を伝えられていますか？自分も相手も尊重しながら、その場にふさわしい言葉で相手に伝える方法を学び、心のモヤモヤを整理しませんか？

#### 松岡 年(みのり)さん プロフィール

長年にわたり各地の男女共同参画センターに勤務し、女性のエンパワメントに取り組む。「その人らしく生きる」を応援することをライフワークとして、子育て中の方を対象とした講座やDV防止教育等の講師をつとめる。また、地域でアサーティブを学ぶ会を開催して24年になる。

- 定員：先着15名（要申し込み）
- 対象：女性
- 申し込み：11月17日（月）から
- ・右記二次元コード
- ・MAIL [fifty2@city.higashikurume.lg.jp](mailto:fifty2@city.higashikurume.lg.jp)
- ・電話（042-472-0061）または、直接、男女平等推進センターへ（市役所2階、平日9時～17時）



申込フォーム



11月12日～11月25日 「女性に対する暴力をなくす運動」期間





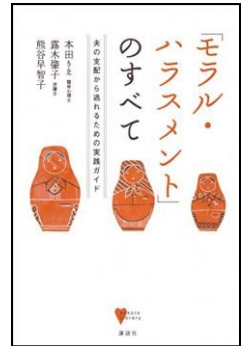
『マンガでやさしくわかるアサーション』  
平木典子／著  
日本能率協会マネジメントセンター  
2015年



『素直な自分表現アサーティブ』  
岩船展子・渋谷武子／著  
PHPエディタース・グループ  
2005年



『おんなごころおとごころ』  
岩井美代子／著  
ワニブックス、2004年



『「モラル・ハラスメント」のすべて』  
本田りえ・露木肇子・熊谷早智子著  
講談社、2013年

### 専門相談のご案内

秘密厳守

相談無料

ひとりで悩まず、ご相談ください。

- \*どちらの相談も予約制（先着順）です。
- \*日程の詳細は毎月広報15日号に掲載。
- \*詳しくはフィフティ・フィフティにお問い合わせください。

### 女性の悩みごと相談

親子の関係、恋人からの暴力、その他の人間関係や生きづらさなど、さまざまな悩みについて、女性カウンセラーが相談に応じます。

相談日： 原則毎週月曜日 10:00～19:00  
時 間： 相談時間45分程度／予約制・先着順



毎日が不安で  
たまらない

イライラして  
こどもに当たっ  
てしまう……

夫の暴言・  
暴力が怖い

### 女性弁護士による法律相談

相談日：原則毎月第1金曜日 9:30～12:30  
時 間：相談時間40分程度／予約制・先着順

女性問題に詳しい女性弁護士が相談に応じます。  
\*年度内1人1回限定

「女性に対する暴力をなくす運動」期間関連展示  
2025年11月12日（水）～11月25日（火） 市役所1階屋内ひろば



予約・問い合わせ  
東久留米市男女平等推進センター（フィフティ・フィフティ）  
東久留米市本町3-3-1（市役所2階、平日9:00～17:00）  
TEL：042-472-0061 e-mail：fifty2@city.higashikurume.lg.jp

