

自分も相手も大切にする アサーティブネス（自己表現）入門講座

新年度になり、新しい環境そして新しい出会いも増えるこの季節。
そして、以前からの人間関係も継続していかないといけない中で

相手に言いたいことが言えない。

相手のことが気になって、断れない。

また、相手のことを責めてしまった。

など、悩んだことはありませんか？

アサーティブネスとは、
相手の権利を侵害することなく伝えるための、
自分も相手も
大切にしたい誠実で対等なコミュニケーションです。

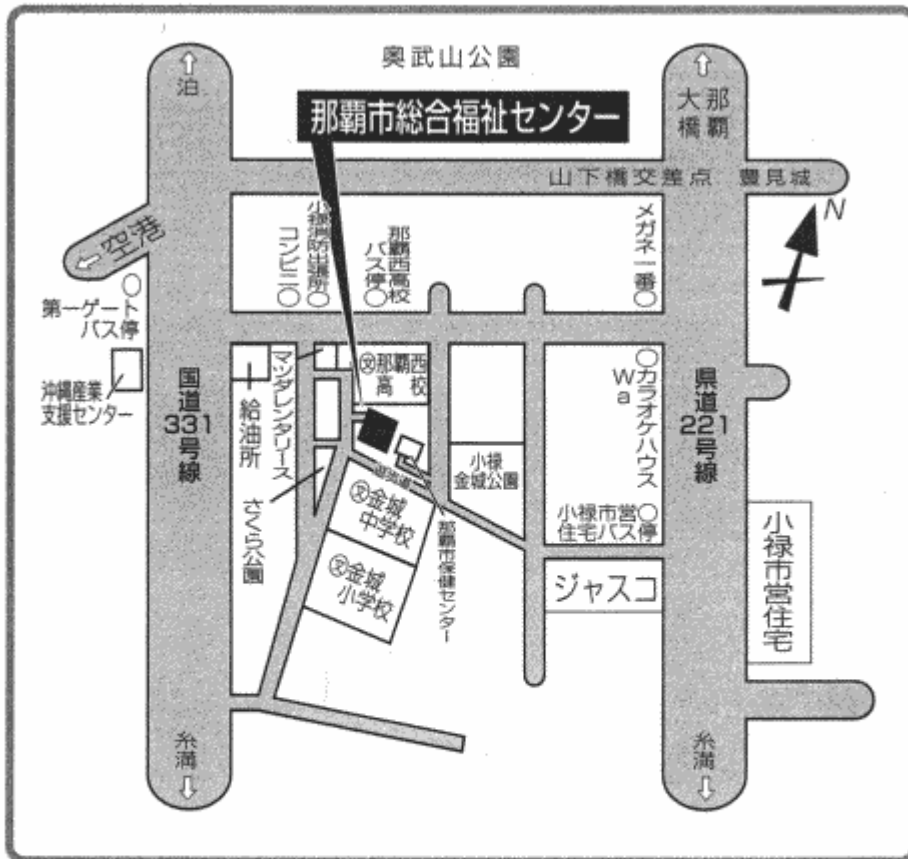
ため込んでしまった気持ちに気づき、
自分らしく表現するエッセンスについて見つけてみましょう。

- 日時 : 2014年 5月 31日(土) 13:00~15:00
(開場 12:30~)
- 会場 : 那覇市総合福祉センター 2階・大会議室
(那覇市金城3丁目5-4)
- 講師 : 竹沢 昌子
(アサーティブネス・トレーナー、社会福祉士、名城大学人間健康学部准教授)
- 参加費 : 2000円
- 申込み : 電話、FAX、メールにて受付

電話&FAX : 098-862-1686

メール : yui@okinawa-cap.com

◆ 案内図



那覇市総合福祉センターまでの交通

● 市内線

▼那覇バス 17番 石嶺線「小禄駅前」停留所にて下車 (徒歩 約10分)

● 市外線

▼沖縄バス 89番 糸満(高良)線 (那覇西高校経由) (西崎經由糸満市役所行き) 「那覇西高校前」停留所にて下車 (徒歩 約10分)

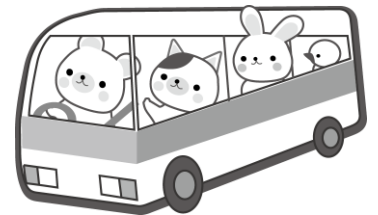
▼琉球バス交通 56番 浦添線 (浦西団地折り返し)(西原折り返) 「那覇西高校前」停留所にて下車 (徒歩 約10分)

●沖縄都市モノレール(ゆいレール) 小禄駅(ジャスコ那覇店前)下車 (徒歩 約10分)

那覇市総合福祉センター

〒901-0155 那覇市 かなぐすく 金城3丁目5番地の4 (那覇市保健センター隣り)

管理事務所 電話 098-859-0099
FAX 098-859-0277



..... FAX 送信表

5月31日(土) アサーティブネス入門講座 申込書

FAX 862-1686 おきなわCAPセンター

ふりがな	
名 前	
TEL (緊急時用)	
所 属	