

ストレスとうまくつきあうためのコミュニケーション術

～周囲との協力関係を築くアサーティブネスのすすめ～

「アサーティブネス」とは、自分と相手を大切にするコミュニケーションの方法です。けやき苑地域包括支援センターでは、介護者を対象に、ストレスをためないコミュニケーションの方法を講義や体験学習を通して身につける介護教室を開催します。ご本人やご家族との関係に悩んでいる方、もう少し自分の思いをきちんと伝えたいと思っている方など、ぜひご参加下さい。

日程：1回目 3月13日（土曜日）13:30～16:00

2回目 3月20日（土曜日）13:30～16:00

※基本的には、2回コースで講義と体験学習を行います。両日参加されるとより理解が深まりますが、1回のみ参加希望という方もお気軽にお問い合わせ下さい。



場所：けやき苑1階食堂

（住所：三鷹市深大寺2-29-13）

講師：六波羅 陽子さん

（特定非営利活動法人アサーティブジャパン専属講師）

お問い合わせ：けやき苑地域包括支援センター

（電話 0422-34-6536） 服部・後藤・宮下

お申し込み：事前にご連絡下さい。

こんなことはありませんか？

- ・つい攻撃的な言い方で相手を責めてしまう。
- ・人間関係が悪化するのが心配で、言いたいことを飲み込んでしまう。
- ・相手を尊重しながら素直に要求を伝えるのが難しい。



アサーティブネス基礎講座の内容

- ・アサーティブネスとは何か？
- ・自己表現の権利
- ・アサーティブな伝え方のポイント
- ・まとめ