

# さわやかに、わたしらしく！

## 女性のための 自己表現トレーニング

ロールプレイ（役割劇）を使った体験的学習を中心としたトレーニングです。

あのときに言えなかった言葉が今も心に残っていませんか？

いつも肝心なときに言葉に詰まって、何も言えなくなる

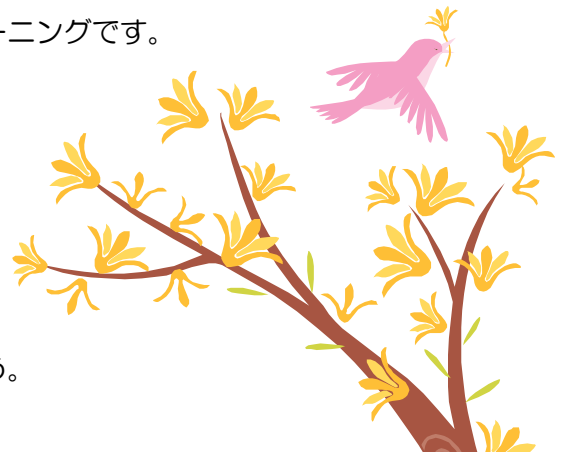
「言い過ぎた！」と後悔してしまい、気まずい空気になる

そんな悩みをもつあなたに・・・

攻撃的でもなく、引っ込み思案でもなく、

相手を尊重しつつ、自分らしい自己表現の方法を見つけましょう。

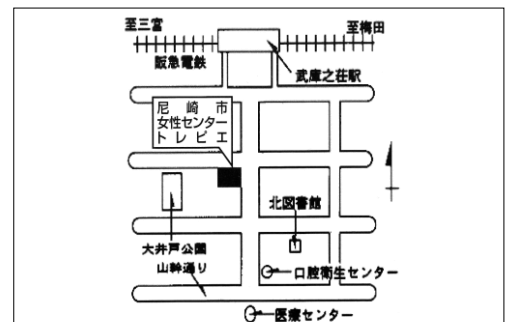
よりよい人間関係をめざすために一緒に学びませんか。



### ■ プログラム

|     |       |                            |
|-----|-------|----------------------------|
| 第1回 | 7月10日 | コミュニケーションのくせに気づこう          |
| 第2回 | 7月17日 | 1メッセージで伝えよう                |
| 第3回 | 7月24日 | スッキリ『NO』を伝えよう              |
| 第4回 | 7月31日 | 怒りに気づき、上手に表現しよう            |
| 第5回 | 8月7日  | 相手の反発を受けとめようーお互いを大切にするためにー |

- 日時 全5回 7月10日～8月7日 土曜日  
10:00～12:00
- 場所 尼崎市女性センター・トレピエ
- トレーナー 岡本明子・上利令子  
NPO 法人フェミニストカウンセリング神戸
- 受講料 9,000円
- 対象・定員 女性のみ 10人(催行人数5人)
- 一時保育 あり 全回をとおしてひとりにつき2,000円
- 申込み 6月5日(土)午前9時より電話または、来館で  
女性センターまで TEL 06-6436-6331
- 共催 NPO法人フェミニストカウンセリング神戸



- お問い合わせ 尼崎市女性センター・トレピエ  
〒661-0033 尼崎市南武庫之荘3丁目36-1  
TEL 06-6436-6331 FAX 06-6436-5757
- 阪急電車 武庫之荘駅南出口から南へ200m  
交差点「女性センター前」の角
- 市バス 15、43、43-2、47、47-2、  
49番「北図書館前」から北へ80メートル  
\* 駐車場はありません