

アサーティブ・コミュニケーション公開講座

うまく言えない気持ちを伝える方法って？！

言いづらい。。。
断りづらい。。。



参加費無料・託児あり(要予約)

ちょっと誰かに頼むときや、知ってる相手だったりすると、断りづらかったりするとき、うまく言えなかったことはありませんか？

そんな難しいと感じる気持ちをうまく言えるようになってみませんか？

言えない自分が悪かったり、言ってくる相手が悪いというだけではありません。

アサーティブコミュニケーションは、自分の意見を無理やり押し通したり、遠慮してしまうのではなく、互いに尊重しながら意見を交わすコミュニケーションのことです。

どうしたら自信を持って人と接することが出来るか、一緒に考えましょう。

2025年

1月29日

(水)

13:30～15:30

講座終了後、
ミニ交流会をやります
相談もできます

会場：港区立男女平等参画センター・リーブラ 学習室C

(港区芝浦 1-16-1 みなとパーク芝浦 2階)

講師：牛島のり子（うしじまのりこ）さん

特定非営利活動法人アサーティブジャパン事務局長・
アサーティブジャパン専属講師。

★講師プロフィールは裏面へ



■参加費：無料／定員：20名（申込順）

■対象：テーマに関心のあるすべての方

■保育：4ヶ月以上～未就学児対象。要予約 ⇒ 申込締切1月17日(金)（無料・先着順）

■申込方法：QRコード・メールからお申込み下さい（裏面） ⇒ 12月1日(日)より受付開始

[主催] NPO法人男女平等参画推進みなと（GEM）

[HP] <https://gemminato.com/>

[問合せメール] gem-minato@kif.biglobe.ne.jp



牛島さんと一緒に、アサーティブな対応方法を学び、
こんな経験をうまく乗り越えていきましょう！

こんな経験（例）
ありませんか？

- ★断りたいけど、断ったら相手に不快な気持ちにさせてしまうかも。
- ★断ったら、私のこと嫌われてしまうかも。
- ★こんなこと頼んだら嫌われちゃうかなあ。OKしてもらえるか不安で頼めない。
- ★断られないように、どのタイミングでお願いしたらいいの？

●講師 牛島のり子（うしじまのりこ）さんプロフィール●

特定非営利活動法人アサーティブジャパン事務局長・アサーティブジャパン専属講師。
福岡県生まれ。IT企業に勤務後、薬物依存症者の社会復帰施設に勤務。
2001年よりアサーティブジャパンの専属講師として全国の企業、自治体、病院、大学等で
研修を担当。

申込方法

下記QRコードまたはメールでお申込みください。

- ①お名前（ふりがな）
- ②年代
- ③昼間の連絡先（電話または、メールアドレス）
- ④港区との関係⇒ 在住・在勤・在学・その他（お住まいの市区町村）
- ⑤この講座を知った方法⇒

保育申込

※申込期限：1月17日（金） ※4ヶ月～未就学児対象。

保育希望の方は、お申し込みと同時に、以下のことをお知らせください。
後日、保育利用票を郵送またはメールします。

- ①住所 または メールアドレス
- ②お子さんの名前（ふりがな）
- ③お子さんの年齢



会場：港区立男女平等参画センター・リーブラ
〒105-0023 東京都港区芝浦1-16-1
みなとパーク芝浦2階
TEL：03-3456-4149



- 電車でお越しの方
 - ・JR「田町駅」東口（芝浦口）ペDESTリアンデッキ 徒歩5分
 - ・都営地下鉄浅草線・三田線「三田駅」A6出口 徒歩6分
- バスでお越しの方
 - ・ちいばす 芝ルート・芝浦港南ルート「みなとパーク芝浦」 徒歩0分
 - ・ちいばす 芝浦港南ルート「芝浦一丁目」 徒歩4分
 - ・都営バス（田92・99）「田町駅東口」 徒歩6分

申込フォーム
は
こちらから

GEM Oliveは、
生きづらさを感じている女性たちが
安心して自分の事を話し、聞き、
一緒に過ごす事でエンパワメントされる
場を目指して運営しています。
詳細はHPをご覧ください！



[主催] NPO法人男女平等参画推進みなと (GEM)
[HP] <https://gemminato.com/>
[問合せメール] gem-minato@kif.biglobe.ne.jp

