



男女
共同
参画

千葉市男女共同参画センター

令和8年度 千葉市男女共同参画センター主催事業



LEARNING

上手に

コミュニケーション

上達トレーニング

NOと言える、 NOに動揺しないための アサーティブ



伝えたいことがうまく伝わらなかったり、
言いすぎたりしてモヤモヤすることはありませんか？
毎年好評の体験型ワークで、自分の癖に気付きましょう。
アサーティブトレーニングで、
互いを尊重し合う人間関係づくりを学べます。

 一時保育あり

第1回

5/21 (木)

14:00～16:00
アサーティブを
知ろう

第2回

5/28 (木)

14:00～16:00
相手を尊重して
NOを伝えよう

第3回

6/4 (木)

14:00～16:00
前向きなNOで
話し合おう



申し込みフォーム

会場

千葉市男女共同参画センター 2階 セミナールーム
(千葉市中央区千葉寺町1208-2 千葉市ハーモニープラザA棟)

対象

市内在住・在勤・在学の3回とも出席できる方

定員

20人 (事前申込・抽選)

参加費

無料

申込方法

**メール・申込フォーム・電話・窓口より
お申し込みください。**

【講師】



特定非営利活動法人
アサーティブジャパン認定講師

堀内 香苗 さん



千葉市男女共同参画センター
<https://www.chp.or.jp/danjo/>

*申込受付期間 4月1日(水)～5月12日(火)
*締め切り後、お申込みされた方全員にご連絡します。

【主催】千葉市男女共同参画センター
(指定管理者:公益財団法人千葉市文化振興財団)
(TEL 043-209-8771 月曜・祝日・年末年始休館)

※都合により変更もしくは中止となる場合があります。



特定非営利活動法人
アサーティブジャパン認定講師
堀内 香苗さん

講師 PROFILE

SEとして企業での勤務の後、精神保健福祉士の資格を取得。
メンタル不調や休職者の復職支援などの相談業務を行うなかで、
アサーティブコミュニケーションに出会う。
その後トレーナー資格を取得し、現在は企業研修や福祉分野での
講座を中心に、幅広い対象者を相手にアサーティブトレーニング
の講師として活躍している。

申込方法

メール・申込フォーム・電話・窓口 のいずれかで以下の項目をお申し出ください。

①「コミュニケーション上達トレーニング」参加希望

②氏名(ふりがな)

③区名(市内在勤・在学の方はその旨記載)

④年齢

⑤電話番号

事前申込
・
抽選

申込受付期間
4月1日(水)
↓
5月12日(火)

こちらの講座(イベント)の参加者を対象に一時保育を実施します。ご希望の方は申込の際にお申し出ください。

〈対象年齢〉 **1歳6か月以上就学前児まで** なお受け入れ人数が上限に達し次第締め切ります。

*一時保育希望の方には、別途記入書類及び持ち物などをお知らせします。

申込先

メールアドレス **sankaku@f-cp.jp**

(受付確認メールをお送りします。sankaku@f-cp.jpからのメールが受信できるようあらかじめ設定してください)

申込フォーム **千葉県男女共同参画センター 講座申し込みフォーム**



電話 **043-209-8771** (申込受付時間9:00~17:00 月曜・祝日・年末年始休館)

窓口 **千葉県男女共同参画センター 1F 総合受付(情報資料センター内)**
(千葉県中央区千葉寺町1208-2千葉県ハーモニープラザ A棟)



[主催] **千葉県男女共同参画センター**

(指定管理者:公益財団法人千葉県文化振興財団)

ホームページ <https://www.chp.or.jp/danjo/>



HP



X