

# よりよい関係を築く

## コミュニケーション講座

全2回

7/31(日)・8/7(日)

14:00~16:30

1回目(7/31)

- ・アサーティブを知る
- ・気持ちの『見える化』
- ・ゆったりタイム 

講師

小柳 茂子

相模女子大学教授・認定フェミニストカウンセラー  
臨床心理士・公認心理師

女性15名(先着順)  
託児あり(申込時)

6ヶ月~小学3年生まで 小学生は1家族500円

参加費 1,000円

開催場所

こち男女共同参画センター  
「ソーレ」5階  
視聴覚室

2回目(8/7)

- ・伝え方を学ぶ
- ・体験
- ・ゆったりタイム 

※参加時はニックネームでご参加いただけます。

※ゆったりタイム…15:30~16:00 お茶を飲みながらゆっくりする時間です。

### 自分も相手も大切にしたい あなたへ

夫婦やパートナー、親子、友人との間で  
相手の顔色をうかがってしまうのは  
親しい間柄にも起こることです。

あなたの気持ちを『見える化』して  
相手に“伝わる言葉”に変えて、伝えていく  
アサーティブ・コミュニケーションを学びませんか。



申込受付6/4(土)9:00~

ソーレHP または 電話088-873-9100にて

※その他、詳細は裏面をご覧ください。

よりよい関係を築く

コミュニケーション講座

## お申込み先/お問合せ

まち男女共同参画センター「ソレ」

高知市旭町3丁目115番地 ※第2水曜日・祝日休館

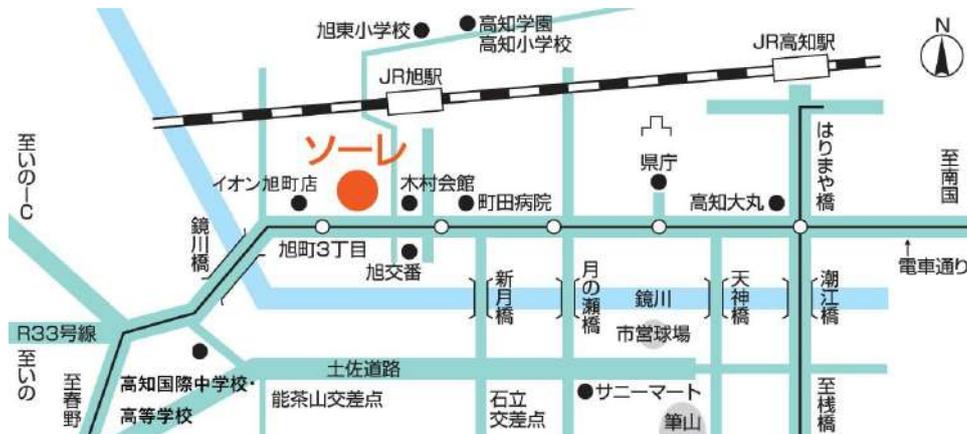
TEL 088-873-9100 (9:00~17:00)

URL <https://www.sole-kochi.or.jp>

申込受付  
6月4日(土)9:00~



申込QRコード



### 【最寄駅】

JR…「旭駅」下車400m  
電車…「旭町3丁目」下車100m  
バス…「旭町3丁目」下車50~200m

※駐車場が狭いため  
公共交通機関にて  
ご来館ください。

## ～注意事項～

全2回の講座です。

- ・参加費は1回目(7/31)にお支払いください。
- 都合により、2回目に参加できない場合でも、返金はできかねますことをご了承ください。
- ・「発熱・咳・鼻水・身体のだるさ」等の症状がある場合は、ご来館をお控えください。
- ・マスクの着用及び入館、入室時の手指消毒をお願いいたします。
- ・検温時に37.5℃以上の方には、ご受講をお断りしております。

※新型コロナウイルス感染状況により、講座の延期または中止、講座内容を一部変更する場合がございます。



Instagram

4月から「ソレ」も  
始めました♪

ソレのHPやSNSで  
様々な情報を発信しています。  
フォローや「いいね♥」を  
お願いします。



ホームページ



Instagram



Facebook



Twitter