

# あきたAT研究会（アサーティブ・トレーニング）

## Q1、どんな活動をしていますか？

「自分の気持ちをうまく表現できない」「人と話すのが苦手」「もっとコミュニケーションがうまくいくようになりたい」という思いを、日常生活の中で感じる場合があります。「アサーションは自分も相手も大切にしたコミュニケーション」です。毎月第3土曜日にセンタースで語り合いの場を設け一緒に考えること、専門の先生を招いての講座企画開催しています。



女性活躍推進事業の様子



コミュニケーション講座の様子

## Q2、活動するうえで、どんなことを心がけていますか？

「傷つけない」「傷つきたくない」とは誰しも思いますが、無意識のうちにその様な状況になってしまうこともあります。

- ①「自分の今の気持ちに気付いて今の自分を大切にしてもらうこと」
- ②「人はそれぞれ見方、考え方が異なる(多様性)を大切にすること」
- ③「誰もが大切にされる権利があること、又、人として平等であること」を心がけて活動しています。

## Q3、ひとことPRをどうぞ！

日常生活でうまく伝えられなかった気持ちや考え、人とのコミュニケーションで何となくスッキリしない思いを感じることはありませんか？そんな時にお役に立つ「自分も相手も大切にしたコミュニケーションアサーティブ」。毎月第3土曜日13時30分から15時までコミュニケーションカフェでお話してみませんか。



コミュニケーションカフェ～アサーティブに語ろう

# 私たちといっしょに活動しませんか！

## 高橋 静子 代表からのメッセージ

「自分も相手も大切にしたコミュニケーション・アサーティブ・トレーニング」で、日頃のモヤモヤや自分の気持ちについてアサーティブに語りあってみませんか。

## 活動情報

- 活動日時 定例会 毎月第3月曜日  
18時30分～19時30分
- 活動場所 センタース3階 洋室2
- 活動内容 ミニ学習会と活動計画や  
コミュニケーション・カフェの学び
- 対象 アサーションに興味のある方、どなたでも

## 問合せ先



団体名 あきたAT研究会(アサーティブ・トレーニング)  
代表者 高橋 静子  
電話 090-5848-8800  
メール akitaat2012@yahoo.co.jp

令和5年10月