



自分の気持ちをきちんと伝える アサーティブ・コミュニケーション講座

こんなこと、ありませんか？

言いたいことがなかなか言えない・頼みごとを断れない・気遣いばかりをして疲れてしまう

そんなつもりじゃなかったのに…うまく伝えられない…etc

アサーティブなコミュニケーションとは？

「アサーション (Assertion)」とは、直訳すると「主張」という言葉ですが、ここでは「自分も相手も大事にするコミュニケーション」を指します。知識としてのアサーションから、実際に身につけるための練習を通じて「自分の気持ちをきちんと相手に伝える」ことができるようになることを目指します。

事前 申込

お申込み後に本講座の講座の説明と、簡単なインタビューをさせていただきます (15分程度)。
ご都合のつく日程でご予約をお取りください。

第1回

11/29(土) 13:00～

<入門編>

アサーショントレーニングの概要
(3つのタイプ・DESC法などについて)

第2回

12/20(土) 13:00～

<実践編>

日常生活に向けた実践・応用

時間 13:00～15:00 料金 1000円/回 定員 5名程度

会場 関西大学心理臨床センター 千里山カウンセリングルーム

申込方法 関西大学心理臨床センターまでお電話ください。
「アサーション講座申込み」と申し出ていただきますようお願いいたします。

締め切り 2025年10月25日 (土)まで
※定員を超えた場合には抽選となります。

関西大学心理臨床センター

<http://www.kansai-u.ac.jp/psc/>

千里山カウンセリングルーム [TEL] **06-6368-1015**

〒564-8680 大阪府吹田市山手町3-3-35

関西大学 千里山キャンパス 児島惟謙館3階