

アサーティブトレーニング体験講座： セルフケアのためのコミュニケーション

新型コロナの影響で自由な行動に制限がかかり、うつうつとした日々を過ごす人が増えています。ちょっとしたコミュニケーションの取り方で、イライラとぶつかることもあれば、反対に心地よく気持ちが解放されることもあります。ここでは肯定的なコミュニケーションのあり方を学び、心の健康に役立てます。

シリーズ	ココロとカラダの健康づくり	
企画教員	永井 裕子／看護福祉学部 助教	
対象者	大学生・一般（高校生以下は受講不可）	
講座形式	Zoom	定員：20名
第1回	言いづらいことを伝える練習 注意する・批判に対処	日時：10月8日(土) 13:30～16:40 講師：中野満知子／オフィス「想」ネットワーク 大橋 春美／アサーティブジャパン会員トレーナー 永井 裕子／看護福祉学部 助教
第2回	自己信頼を育むために「怒り」を取り扱う	日時：11月5日(土) 13:30～16:40 講師：中野満知子／オフィス「想」ネットワーク 大橋 春美／アサーティブジャパン会員トレーナー 永井 裕子／看護福祉学部 助教

備考：本講座では、カメラをONにして参加者の顔出しが必須となります。