

相手も自分も尊重し、  
言いづらいことを誠実に伝える

# アサーティブ コミュニケーション 実践講座



こんなこと、ありませんか

- ✓ 言いたいことを我慢してしまう
- ✓ パワハラが気になって、伝え方に悩む
- ✓ 対等に交渉したい
- ✓ 会議や地域活動で、自分の意見が  
言えない
- ✓ 強く言いすぎて後悔する

参加費  
無料

手話通訳  
要約筆記  
一時預かり  
要予約

## 講義と実践で学びます

アサーティブコミュニ  
ケーションの基礎知識



お互いを尊重しながら、  
自分の気持ちや考えを  
伝える方法を学びます

自分のことを  
知る



自分のコミュニケーション  
パターンを振り返ります

「NO」を誠実に  
伝える



実践から場面に応じた  
伝え方を学びます

アサーティブに  
頼む、注意する



問題解決につながる会話の  
スキルを学び、win-win の  
関係を築くヒントを得ます

日時 2026年  
7月5日

13:20 受付開始

※会場では13時から  
「あかし女性応援ねっと会員総会」を  
開催しています

13:30 アサーティブ  
コミュニケーション  
実践講座

16:00 閉会

講師 堀田 美保 さん



近畿大学総合社会学部長  
アサーティブジャパン認定講師・理事

会場 あかし保健所 1階多目的ホール  
(明石市大久保町ゆりのき通 1-4-7)

対象 どなたでも

申込 右の二次元コード  
または裏面参照

お申込みは  
こちらから



# 講師プロフィール

## 堀田 美保 (ほった みほ) さん

大阪大学大学院前期課程、人間科学研究科を修了後、カナダCarleton大学にてPhD (Psychology) を取得。

現在、近畿大学総合社会学部長を務め、心理系専攻にて「社会心理学」等を担当。アサーティブジャパン認定講師・理事。

著書に『アサーティブネス：その実践に役立つ心理学』（2019年）等。『自分と向き合うアサーティブ（仮）』近日刊行予定。



### あかし保健所

明石市大久保町ゆりのき通1-4-7

◎JR「大久保駅」より徒歩約3分

◎お車でお越しの際は、付近の駐車場(有料)をご利用ください。

## ご案内

- ・手話通訳・要約筆記、見守りスタッフによるお子さんの一時預かり(無料)をご希望の場合は、6/19(金)までの事前申込みが必要です
- ・会場では、13時から「あかし女性応援ねっと会員総会」を開催しています

## お申込み

対象

どなたでも  
(先着順)

切

6/26(金)

1 ~ 3 のいずれかの方法でお申込みください

1 申込フォームで

2 メールで

j-ouen-net@city.akashi.lg.jp



下記の申込書にご記入の上、カメラで撮影したものを添付するか、必要事項を本文に記入し、件名に「7/5セミナー申込み」と明記して送信してください

※申込書のメールアドレスへ詳細を送付します



▲メールアドレス

3 電話・FAXで

電話 (078) 918-6037

(平日8:55~17:40)

FAX (078) 918-5617

FAXの方は、申込書にご記入の上、左記FAX番号へ送信してください。

## 「アサーティブコミュニケーション実践講座」参加申込書

該当する項目の□にをいれてください

ふりがな					
名前					
連絡先	電話番号 ( ) -	メールアドレス @			
あかし女性応援ねっとの会員ですか	<input type="checkbox"/> はい		<input type="checkbox"/> いいえ		
申込は 6/19 まで	手話通訳が必要です → <input type="checkbox"/> 必要	要約筆記が必要です → <input type="checkbox"/> 必要			
	一時預かり → <input type="checkbox"/> 必要	お子さんの年齢	(1人目) 歳 ヶ月	(2人目) 歳 ヶ月	

※ 一時預かりは6か月から12歳までのお子さんが対象です。

◆ 個人情報は、参加者情報として管理し、それ以外の目的で使用することはありません。