

豊川市で初開催の講座

# ハッピーコミュニケーションをつくるコツ

自分と相手を尊重しながら、コミュニケーションするには？

自分の人間関係のパターンを知り、自分の気持ちにあった言葉を探し、その言葉を伝える練習をします。

言いたい  
ことが  
言えない

断るのが  
苦手

嫌われる  
のが怖い

つい、相手を  
責める言い方  
をしてしまう

不安

自分を  
好きに  
ないたい



- 第1回 10月 8日(水) わたしのコミュニケーションのクセを知る
- 第2回 10月15日(水) 自分の気持ちを大切にすることは
- 第3回 10月29日(水) 具体的なできごとで練習 1 ～職場・友人との関係～
- 第4回 11月12日(水) 具体的なできごとで練習 2 ～夫婦・親子・家族との関係～
- 第5回 11月19日(水) ハッピーコミュニケーションを身につけよう！

いずれも 10:00～12:00

- ◎ 講師 : フェミニストカウンセラー 増井さとみさん  
(一般財団法人 名古屋YWCA所属)
- ◎ 会場 : 豊川市社会福祉会館<<ウィズ豊川>>Tel.0533-83-5211 視聴覚室(2階)  
豊川市消防本部(諏訪)すぐ北側 ドラッグストアの向かい
- ◎ 参加費 : 無料
- ◎ 定員 : 先着30名(市内在住・在勤の女性)
- ◎ 受付・問合せ先 : 9月8日(月)～ 豊川市 人権交通防犯課 Tel.0533-89-2149
- ◎ 託児 : 一人1回 500円
- ◎ 託児申込 : 9月8日(月)～9月24日(水) 豊川市 人権交通防犯課 Tel.0533-89-2149