



男女
共同
参画

千葉市男女共同参画センター

令和7年度 千葉市男女共同参画センター主催事業



LEARNING

「アサーティブ・コミュニケーション」知っていますか？
相手の意見や考えを尊重しながら、
自分の意見や気持ちを伝えるコミュニケーションです。
よりよい人間関係を築くための助けとなります。
そのはじめの一歩となる講座です。

働く人のためのコミュニケーション講座

アサーティブトレーニングで 人間関係を改善しよう



令和7年 水 第1回 18:30-20:30

6/4 アサーティブを知ろう

水 第2回 18:30-20:30

6/11 アイメッセージとは

水 第3回 18:30-20:30

6/18 上手に「NO」を伝える

全3回連続講座

会場

千葉市男女共同参画センター 2階 セミナールーム

(千葉市中央区千葉寺町1208-2 千葉市ハーモニープラザA棟)

対象

市内在住・在勤・在学の方

定員

16人 (事前申込・抽選)

参加費

無料

申込方法

メール・申込フォーム・電話・窓口より
お申し込みください。

5月13日(火)締切後、当落を通知します。



[講師]

特定非営利活動法人
アサーティブジャパン認定講師

堀内 香苗さん



千葉市男女共同参画センター
<https://www.chp.or.jp/danjo/>

【主催】千葉市男女共同参画センター
(指定管理者:公益財団法人千葉市文化振興財団)
(TEL 043-209-8771 月曜・祝日・年末年始休館)

※都合により変更もしくは中止となる場合があります。



特定非営利活動法人
アサーティブジャパン認定講師

堀内 香苗さん

講師 PROFILE

SEとして企業での勤務の後、精神保健福祉士の資格を取得。
メンタル不調や休職者の復職支援などの相談業務を行うなかで、
アサーティブコミュニケーションに出会う。

その後トレーナー資格を取得し、現在は企業研修や福祉分野で
の講座を中心に、幅広い対象者を相手にアサーティブトレーニング
の講師として活動している。

申 込 方 法

メール・申込フォーム・電話・窓口 のいずれかで以下の項目をお申し出ください。

①「働く人のためのコミュニケーション講座」参加希望

5月13日(火)
締切

②氏名(ふりがな)

事前申込
・
抽選

③区名(市内在勤・在学の場合はその旨記載)

④年齢

⑤電話番号

申 込 先

メールアドレス

sankaku@f-cp.jp

(受付確認メールをお送りします。sankaku@f-cp.jpからのメールが受信できるようあらかじめ設定してください)

申込フォーム

千葉県男女共同参画センター 講座申し込みフォーム



電 話

043-209-8771 (申込受付時間9:00~17:00 月曜・祝日・年末年始休館)

窓 口

千葉県男女共同参画センター 1F 総合受付(情報資料センター内)
(千葉市中央区千葉寺町1208-2千葉市ハーモニープラザ A棟)



【主 催】

千葉県男女共同参画センター

(指定管理者:公益財団法人千葉市文化振興財団)

ホームページ <https://www.chp.or.jp/danjo/>



HP



X