

令和8年度 地域精神保健研修会

共に生きるためのアサーション

アサーションとは、自分も相手も尊重する自己表現のことです。

今の社会では、家庭や職場、地域などで、立場や役割の違ういろいろな人と関わるが増え、互いに尊重しあいながら話すことが今まで以上に求められています。

この講座では、「豊かな対話とはなにか」をみなさんと考えながら、家庭や職場、地域など、毎日のさまざまな場面で役立つアサーティブなコミュニケーションの基本を学びます。

日時 2026年11月9日(月) 18:30~20:30

講師 隅谷 理子 (本学 臨床心理学部 准教授)

概要 アサーティブなコミュニケーションの基本を学び、毎日のさまざまな場面で役立つ豊かな対話について、みなさまとともに考えていきます。

- * アサーションとはどのようなコミュニケーションなのか
- * なぜ今、自他尊重が求められているのか
- * 日常・職場・地域でアサーティブに伝えるということはどういうことか
- * 「共に生きる」豊かな対話のために、私たちにできることは何か

開催形式 **ZOOMによるオンライン開催**
* ZOOMのURL、ミーティングID、パスコードはお申込後にお知らせします。

申し込み方法 参加申込みは、下記申込みフォームより受け付けております (大正大学 カウンセリング研究所のHP[Information] からもお申込みいただけます)。

<https://forms.gle/kRKFNm7fgNX68hT96>



申込期間：9月14日(月)～10月12日(月・祝)

※定員に達し次第、受付を終了させていただきます。

- * 後日、申込みフォームでお知らせいただいたメールアドレス宛に、当日ご利用いただくZOOM情報 (URL、ミーティングID、パスコード等) をお送りいたします。
- * お申込の際にいただいた個人情報は厳正に取り扱い、地域精神保健研修会の目的以外には使用いたしません。

定員
80名程度

参加費
無 料

問い合わせ先

大正大学カウンセリング研究所

〒170-8470 東京都豊島区西巣鴨3-20-1 TEL.03-5394-3035 FAX.03-5394-3041
研修会担当：切金、竹内 E-mail: cou-moushikomi@mail.tais.ac.jp

【後援】豊島区