

「伝える」をトレーニング

令和2年8月29日アサーション講師として村上由美子先生をお迎えして、講座を開催致しました。多数のお申し込みを頂きましたがコロナ対策の為先着順にて18名の方に御参加いただきました

アサーショントレーニング

【講師】

村上 由美子さん

- ・産業カウンセラー
- ・キャリアコンサルタント
- ・教育カウンセラー



ドラえもんキャラクターを例に自己表現の特徴を講義中の先生



小椋コムズ館長挨拶

【内容】アサーションは自分も他人も大切にしたい自己表現。自分の思い・感情・意見・相手への希望などを伝えたい場合、なるべくわかりやすく素直に正直にその場にあった、適切な方法で伝えようとする自己表現である。葛藤を起こすこともあるが、お互いが思い合い、歩み寄りを行う場面は練習（トレーニング）となり、自分らしく生きることにつながる考えに気づくきっかけとなる。

《参加者の声》

具体例を出しながら明るくお話して下さったので、役立てられる事がありそうです。今後に生かします。

自分を振り返るきっかけになりました。アサーティブな人になるには努力が大切。頭を使わなければいけないと思いました。

最近、NOと言った事で相手に対し少々罪悪感を引きずっていたのですが自己肯定できました。

とても楽しかった。仕事でもプライベートでも活用できそう。

楽しくお話を聞かせていただきました。参考にさせていただき、仕事が楽しく続けられるように自分の考え方を変えていきたい。

明るい先生のお話に力をもらえました。このような講座をもっと増やして下さい。

人生は日々練習、死へ向かうプロセス！いい言葉でした！先生いつまでもお元気で！！

ご参加の方には新型コロナウイルス感染防止にもご協力いただき、この他にもたくさんのご意見ご感想をいただきました。ありがとうございました。