



# 言葉にしよう自分の気持ち

## ～自己表現講座～



自分の気持ちをうまく表現できずに悩んでいる女性同士が、ポジティブな話し方を身につけるための方法を学び、お互いの体験や考えを聞きながら、自らの問題を整理し、解決のヒントを探すためのルームです。

語り合いでは、女性センターのスタッフがルールをもって進行しますので、話すことが苦手な方でも心配はいりません。また、発言は誰からも批判や非難されることがありませんし、話したくないことを無理に発言する必要もありませんので安心してご参加ください。

<p><b>1回</b> 12/ 1(金) 10:30~12:30</p> <p><b>オリエンテーション</b> ほめ上手、 ほめられ上手になろう</p>	<p><b>2回</b> 12/ 5(火) 10:30~12:30</p> <p><b>気持ちを表現するために</b> 基本の姿勢 自分のパターン</p>	<p><b>3回</b> 12/ 8(金) 10:30~12:30</p> <p><b>実技編 I</b> 率直に頼んでみよう</p>
<p><b>4回</b> 12/15(金) 10:30~12:30</p> <p><b>実技編 II</b> ノーと伝えてみよう 批判に対処する！</p>	<p><b>5回</b> 12/19(火) 10:30~12:30</p> <p><b>これからの私・・・</b> 自分も相手も 大切に</p>	

- ☆ 会場 女性センター本館
- ☆ 定員 12人 (全回参加できる方)
- ☆ 参加費 無料
- ☆ 託児 就学前のお子さんを無料で託児します。申し込み時にご予約ください。
- ☆ 申込方法 11月24日(金)午前10時から、先着順に電話で受付。

TEL604-3304



問合せ先 もりおか女性センター

〒020-0871 盛岡市中ノ橋通 1-1-10 プラザおでって5階

もりおか女性センター指定管理者：特定非営利活動法人 参画プランニング・いわて

<http://mjc.sankaku-npo.jp> Tel 604-3304 Fax 050-2013-4750

◆専用の駐車場はありません。おでって地下駐車場など近隣の有料駐車場をご利用ください。