

# みんなのおしゃべりルーム

## 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。

第1回

8/25(火) 10:30~12:30

オリエンテーション ほめ上手、ほめられ上手になろう

第2回

8/28(金) 10:30~12:30

気持ちを表現するために 基本の姿勢\*自分のパターン

第3回

9/1(火) 10:30~12:30

実技編 素直に頼んでみよう

第4回

9/4(金) 10:30~12:30

実技編 ノーと伝えてみよう\*ジェンダーを考える

第5回

9/11(金) 10:30~12:30

私らしく生きる 自分も相手も大切に

会場 もりおか女性センター本館

対象・定員 40代、50代の女性 10人(全回参加できる方)

参加費 無料

申込方法 8月18日(水)午前10時から、電話604-3304で先着順に受付。

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5F

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。