



# 言葉にしよう自分の気持ち



20代30代の、  
子育て中のあなた、必見！  
託児あります！

## ～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。

1回

6/26(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

2回

6/29(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

3回

7/3(火)  
10:30～12:30

### 実技編Ⅰ

率直に頼んでみよう

4回

7/6(金)  
10:30～12:30

### 実技編Ⅱ

ノーと伝えてみよう  
批判に対処する！

5回

7/13(金)  
10:30～12:30

### これからの私…

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 20代、30代の子育て中の女性 10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託児します。（1人1回500円の自己負担となります）  
申し込み時にご予約ください。
- ☆ 申込方法 6月19日(火)午前10時から、電話で先着順に受付。

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。