

『伝え方』を変えると関係が変わる！ 表現力アップ講座

言いたいことが
言えない…

つい言いすぎてしまう…

など、コミュニケーションの悩みは
誰にでもあります。

令和8年

日時 **10月12日** (月・祝)

午後1時30分～3時30分

場所 **田辺市役所 1階
多目的ホール3**
(田辺市東山一丁目5番1号)

- * 定 員：30名 (先着・事前申込要)
- * 対 象：どなたでも参加していただけます。
- * 参加費：無料
- * 申込み方法：
住所、氏名、電話番号を添えて、
9月7日(月)～10月7日(水)
までに電話(土日祝除く8:30～17:15)、
FAX、Eメールまたは上記フォームから
お申込みください。
- * 一時保育あり：無料。先着10名。
対象は小学3年生まで。
一時保育の締切りは、9月30日(水)です。

申込フォーム



だんじょきょうどうさんかく

お申込み・お問い合わせ 田辺市男女共同参画センター

住所：〒646-8545 田辺市東山一丁目5番1号 田辺市役所5階

電話：0739-26-4936 FAX：0739-24-8323

Eメール：danjo@city.tanabe.lg.jp

「アサーティブコミュニケーション」とは…

相手を尊重しながら自分の気持ちや考えを適切に
表現する方法です。
思いやりを持ちながら自分の意見を無理なく伝える
方法を身につけ、より良い人間関係づくりに活かし
ましょう。



は た え
〔講師〕 波多江 みゆき さん

NPO法人あなたらしくをサポート(らしーく)
副代表理事/伊丹市社会教育委員の会会長/伊丹
市人権教育指導員/「私★魅がく」勉強会主宰

〈プロフィール〉

同志社大学心理学専攻卒業。メーカーで人事
教育・社内報編集に携わり、ミニコミ誌編集
を経て、フリーのライターに。
また、コミュニケーション講師として、自尊
感情を軸にした講演、研修を担当。