

勤労者のこころとからだの健康づくり

コミュニケーション講座

～傾聴×アサーションで安心感のある対話を紡ぐ～

「うまく話せない」「言いたいことが言えずにモヤモヤする」
そんな日常のコミュニケーションに、少しでも心地よさを取り戻してみませんか？
この講座では、人の話を丁寧に聴く「傾聴」と、相手を尊重しながら自分の気持ちを伝える「アサーション」をやさしく学びます。グループやペアでのワークを交えながら、実際の会話で使えるスキルを体験的に身につけましょう。

【日 時】 令和7年 9月3日(水)、9月10日(水)

午後6時30分～午後8時30分

【会 場】 杉並区産業振興センター 会議室

杉並区上荻1-2-1 Daiwa 荻窪タワー2階

(JR中央線・東京メトロ丸ノ内線 荻窪駅北口徒歩3分)

【対 象】 区内在住の勤労者・区内にお勤めの方で両日(2回)出席が可能な方

【定 員】 20名(申込順)

【受講料】 無料

【その他】 本講座は、参加者同士の
グループディスカッションが
あります

第1回：聴き上手になるために
第2回：伝え上手になるために



【講師紹介】

シニア産業カウンセラー・公認心理士・キャリアコンサルタント
松崎 優佳 (まつざき ゆか) 氏

官公庁や企業などで、メンタルヘルスケア研修の実績多数。

働く人を対象とした電話相談や対面カウンセリング、メール相談等を担当。

産業現場を中心としたメンタルヘルス支援を行う。

裏面もご覧ください

■参加申し込み方法■

WEB（下記 URL または 2次元コード）もしくは電話でお申し込みください。

WEB：<https://logoform.jp/form/Y4gR/295524>



■問い合わせ先■

〒167-0043

杉並区上荻1-2-1 Daiwa 荻窪タワー2階

杉並区産業振興センター 就労・経営支援係

電話：03-5347-9077（平日8:30~17:00）

◆案内図◆ 杉並区産業振興センター

JR 中央線・総武線、東京メトロ丸の内線「荻窪駅」北口より徒歩3分
杉並区上荻1-2-1 エレベーターで2階へ

