



もう他人にふり回されない！ 働く女性の



コミュニケーション講座

相手との心地よい関係を築くための境界線と
自分の思いや意見を素直に「伝える」方法について学びます。

2025年 **10月18・25日** **土**
全2回 14:00~16:00

— 内容 —

職場でのコミュニケーションの悩みを解決するヒントをみつけよう！

10/18

境界線（バウンダリー）を知る

自分の心の許容範囲を知ることが、自他の境界線作りの第一歩です。
まずは自分をよく知り、他人との適切な距離について考えます。

10/25

自分も相手も大切にする

アサーティブコミュニケーション

相手を尊重しながら、自分の思いや意見を誠実・率直・対等に
「伝える」方法を学びます。

場 所：すてっぷセミナー室1

講 師：高橋 孝子

(一般社団法人メンタルさぼーたーずLabo理事・研究員、心理カウンセラー)

対象・定員：働く女性・25人

申込み：9月4日(木) 10:00から (先着順)

一時保育：1歳～小学3年生。1回200円(税込)

先着順。10月11日(土) 15:00まで



申込フォーム

つい言いたいことを飲み込んだり、相手に合わせていつも我慢してしまう。



他人の視線や評価が気になったり、周りの期待に応えようと、つい頑張りすぎて疲れてしまう。



上司や同僚からの頼みごとを断れず、心の負担がだんだん大きくなってきた。



ハラスメントとを感じるような言動に対して、どう対処すればいいのかわからない。



お申込み・問合せ

TEL 06-6844-9773 FAX 06-6844-9706

<https://toyonaka-step.jp/>  kouza@toyonaka-step.jp

主催：とよなか男女共同参画推進センターすてっぷ

(指定管理者：一般財団法人とよなか男女共同参画推進財団)

〒560-0026 大阪府豊中市玉井町1-1-1-501(水曜休館)



お申込
フォーム

下記の内容を記入し送信してください。

※FAXの受信後、担当者から確認の電話をいたします。
1週間以上電話がない場合、すてっぷまで電話でお問合せをお願いします。
FAX番号：06-6844-9706

もう他人にふり回されない！

働く女性のコミュニケーション講座

| | | | |
|----------|----------------------|-----|--------------------------------------|
| 名前(ひらがな) | | 年代 | 10代・20代・30代・40代 50代・60代・70代・80代以上 |
| 住所 | 〒 豊中市内 () ・豊中市外 () | | |
| 電話 | | メール | |

- ☆豊中市内在住を問わず、ご参加いただけます。
- ☆提供された個人情報、すてっぷ主催事業の運営や募集案内の目的においてのみ使用し、他の目的には一切使用しません。
- ☆申込後にキャンセルされる場合は、必ずご連絡ください。

▼一時保育：子ども1人につき1回200円(税込み) 定員：10人・先着順
持ち物：手拭きタオル、着替え、お茶(すべてにお名前を書いてください)

| | | | |
|--|---|---|---|
| 一時保育 <input type="checkbox"/> 10月18日(土) <input type="checkbox"/> 10月25日(土) | お子さんの名前(ひらがな) | 年齢 | 歳 月 |
| | 保育の経験 <input type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし | ※おむつ <input type="checkbox"/> している <input type="checkbox"/> していない | ※トイレ <input type="checkbox"/> 言える <input type="checkbox"/> 言えない |
| | 配慮が必要なことがあればご記入ください。 | | |

申込みは、10月11日(土)15:00まで

すてっぷを活用しよう！

豊中市民以外の方でもご利用いただけます



就労をめざす
スペース
「すてっぷα」



情報
ライブラリー



自習室
Myすてっぷ



貸ホール
貸会議室



女性のための
悩みホットライン
06-6844-9820