

# 人間関係や仕事がしんどい女子のための コミュニケーション講座

## 10月のテーマ「気持ちを伝えるコツが知りたい！」

嫌われたくなくてイヤなことでも「いいよ」って引き受けちゃう  
相手がどう思うか気になって本音をいえない  
一方的に責められるとどうしたらいいかわからなくなる  
お母さんと話すとすぐケンカになる

そんな女子のためのコミュニケーション講座を開きます。  
家族、友だち、職場の人…いろいろなところで発生するコミュニケーション。  
ムリに背伸びをしなくても、ちょっとのコツで変わることはたくさんあります。  
10月は「気持ちを伝えるコツが知りたい！」をテーマに、自分の思いを言葉にするためのポイントや、相手も自分も大切にしながらコミュニケーションするにはどうしたらいいのかわかるかなど大切なことをいっしょに考えましょう。

ココロを  
ちょっと  
前向きに

10月28日(日)  
13:30~16:00

参加無料

対象：39歳くらいまでの子どもがいない独身女性  
場所：すてっぷ セミナー室1（エトレ豊中ビル5階）  
講師：本多 利子（臨床心理士）  
費用：無料  
定員：15人（先着順）  
申込み：電話、FAX、メール、Webフォーム、来館で受付

### <講師紹介> 本多 利子

臨床心理士（スクールカウンセラー）。高校で「カウンセリング入門」の授業9年目。イスキア森のこばこ代表（佐藤初女さんのつながり）。ピアサポートNPO大阪副代表。自宅でクッキングセラピー「工房カモミール」（不登校の子どもたちの親のカフェなど）を折々開く。教師（社会科・英語科）のあと46歳の時、大学院で心理学専攻。後、大学で13年間心理学を教え、NHKで教育相談を担当。家庭裁判所の調停員を経験。



人間関係や仕事でしんどい女子のための交流会を開いています。  
くわしくは裏面をチェック！

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

申込み・問い合わせは すてっぷ まで <水曜休館>  
〒560-0026 豊中市玉井町1-1-1-501

電話：06-6844-9773

FAX：06-6844-9706

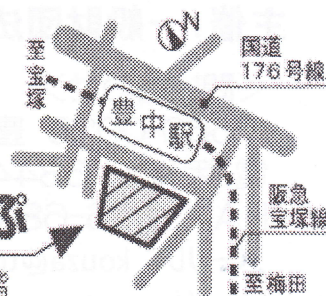
メール：kouza@toyonaka-step.jp

http://www.toyonaka-step.jp/



申込みWebフォーム

とよなかすてっぷ  
エトレ豊中ビル・5階





仕事がきつくて月曜日のことを思うと憂うつ。

このままでいいのかずっと不安なのに、今日も何もできなかった。

人間関係がちょっぴり生んとい。

人見知りだけど少しだけ話したい。

女子にはいろいろありますが、みんなで集まってのんびりオシャレしましょう♪

お茶とお菓子を用意して待っています。

8月26日(日)

9月30日(日)

14:00~16:00



対 象：39歳くらいまでの子どものない独身女性  
 場 所：すてっぷ セミナー室2 (エトレ豊中ビル5階)  
 費 用：無料  
 申込み：不要

ミニゲームやお題トークなどで交流します。  
1回だけの参加ももちろんOK。

### すてっぷおとなGirls部

2016年度にすてっぷの講座から生まれた部活動です。「毎日が生んとい」と感じている39歳くらいまでの独身女性で活動しています。これまで、月1回集まってオシャレをしたり、イベント「大人女子服交換パーティ」の企画・運営をしてきました。メーリングリストで情報を配信中！ セミナーや部活動の予定をお届けします。

登録はこちらから→



10月はコミュニケーション講座を開きます♪  
くわしくは裏面をチェック！

### すてっぷってどんなところ？

豊中市の公共施設です。性別にとらわれず、ひとりひとりの個性や能力を大切にできる社会をめざす事業をしています。この交流会は、これまですてっぷに来る機会があまりなかった若い世代の方に来てほしいと思い、実施しています。すてっぷでは、誰でも気軽に参加できる「トキドキすてっぷ」での体を動かす催しや、スキルアップしたい女性のための講座などいろいろな催し・講座を予定しています。また、本やDVDの貸出ができる情報ライブラリー、女性のための相談室もあります。

### 主催：一般財団法人とよなか男女共同参画推進財団

<問い合わせ> 水曜休館  
 〒560-0026 豊中市玉井町1-1-1-501  
 電話：06-6844-9773  
 FAX：06-6844-9706  
 メール：kouza@toyonaka-step.jp  
<http://www.toyonaka-step.jp/>

とよなかすてっぷ  
 エトレ豊中ビル・5階

