



2026 年度 コミュニケーションカフェ ～アサーティブに語ろう!～

日常生活でうまく伝えられなかった気持ちや思いを語り合ってみませんか。アサーティブは、自分も相手も大切にしながら前向きに率直に、自分の気持ちを表現するコミュニケーションです。

1. 日にちとテーマ 毎月**第3土曜日 13:30～15:00** (受付開始 13:00)

日にち	テーマ	申込開始予定日※
4/18	自分も相手も大切にするコミュニケーション	4 / 6
5/16	自己表現のタイプを知る	5 / 6
6/20	「怒り」の表現は自分で選ぶ	6 / 8
7/18	相手の言葉と心に耳を傾ける聴き方	7 / 6
8/15	親しい人とのコミュニケーションを楽しむ	8 / 3
9/19	批判への対応のポイント	9 / 7
10/17	不安を言葉にしてみよう	10 / 5
11/21	NO（ノー）を上手に伝えよう	11 / 9
12/19	言いたいことを飲み込んでしまうとき	12 / 7
1/16	アサーティブに生きるってどんな感じ	12 / 21
2/20	心の中の思い込みに気づこう	2 / 8
3/20	ものの見方を変えてみるリフレーミングを知ろう	3 / 8

※申込開始日については、「広報あきた」でお知らせします。

- 対 象 コミュニケーションに関心のある方
- 定 員 各回 15名
- 会 場 秋田市中心市民サービスセンター
洋室2.3 (秋田市役所3階)
- 申し込み先 018-888-5650
(秋田市生活総務課男女共生・女性活躍推進担当)
- 問い合わせ あきたA T(アサーティブ・トレーニング)研究会
akitaat2012@yahoo.co.jp

