

# 大切な人の悩みに気づく、支える 「悩みの聴き方レッスン」

「最近、なんだか様子がおかしい…」

家族や友人、同僚など身近な人の様子の変化に気づいたときどうしますか？

大切な人の悩みに気づき、声をかけ、悩みを聴いてあげることで気持ちが軽くなるかもしれません。

この講座では、傾聴スキルを身につけるとともに、コミュニケーション力の向上を目指します。

ロールプレイ（役割を決め演じる方法）をしながら、実践的に学んでみませんか。

子育て中の方もぜひご参加ください！

日 時	テーマ
【第1回】 9月22日(金) 10時～正午	大切な人の悩みを傾聴する ・悩みが生まれるとき ・悩みが大きくなると ・悩みの聴き方レッスン1
【第2回】 9月29日(金) 10時～正午	自分も相手も大切にするコミュニケーション ・悩みの聴き方レッスン2 ・自分も相手も大切にする会話

★講 師：竹内 志津香 さん（NPO法人ゲートキーパー支援センター 理事長）

★対 象：テーマに関心のある方 30人（応募多数の場合は抽選）

★場 所：セミナー室A（イーグレひめじ4階）

★受 講 料：600円

★一時保育：満1歳～就学前の幼児（1人1回 300円・要予約）

★申込方法：持参、ハガキ、ファクス又はあいめっせホームページの応募フォームで郵便番号、住所、お名前、年齢、電話番号、一時保育の有無（保育希望者は幼児の名前と年齢）をご記入のうえ、下記までお申し込みください。

★申込締切：9月11日（月）必着

## お申し込み・お問い合わせは…

姫路市男女共同参画推進センター“あいめっせ”「悩みの聴き方レッスン」係

〒670-0012 姫路市本町68番地290 イーグレひめじ3階

TEL 079-287-0803 / FAX 079-287-0805

ホームページ <http://www.city.himeji.lg.jp/i-messae/>

携帯電話からのお申し込み↓



裏面に  
会場地図有り



# FAX参加申込書 (FAX番号:079-287-0805)

以下の太枠内をご記入の上、送信してください



平成 29 年度 エンパワメント講座

## 大切な人の悩みに気づく、支える 「悩みの聴き方レッスン」

日時・場所 **9月22日(金)、9月29日(金)**  
10時～正午 / イーグレひめじ 4階 セミナー室 A

ふりがな  
お名前

( 歳 )

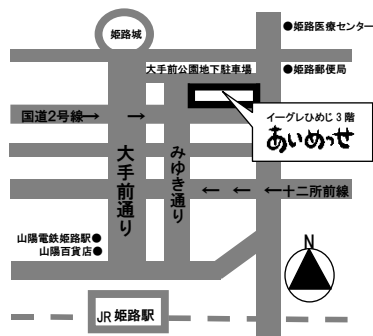
住所 〒

電話番号(昼間に連絡のつきやすい番号を記入してください)

一時保育を希望される方は、下記もご記入ください。(要予約)

一時保育を希望されるお子さんの名前と年齢	ふりがな お名前	年齢
		歳 月
		歳 月

※受講の可否については、申し込みいただいた方全員に連絡します。開催日の5日前までに連絡がない場合はご一報ください。なお、申し込みにあたってお預かりする個人情報は、本講座以外の目的で使用することはありません。



JR 姫路駅または山陽電鉄姫路駅から北へ徒歩 15 分  
 自動車の場合、国道 2 号（東行き）の市民会館交差点で左折、北へ直進 100m。イーグレひめじには、地下駐車場があります（有料）