

# 対人関係の行き詰まりを解決！

～心豊かに生きられる社会をめざして～

日々の生活で、家庭や職場、地域での活動の中で、対人関係に悩むことも多く、時には、それがセクハラ、パワハラ、DVなどに繋がることがあります。最近注目されている「U理論」（過去を受容し、今の自分に意識を向け、未来に向けて行動する理論）を活用して自尊感情回復トレーニングを行い、コミュニケーション力を身につけて、対人関係の行き詰まりを解決しませんか？講座は、2日間通して受講されることをお奨めしますが、1日のみの受講も可能です。講師は、全国各地で講座を行っている人気講師の中野満知子さんです。皆様のご参加をお待ちしています。

講師：中野満知子さん（オフィス「想」ネットワーク主宰、  
アスク・ヒューマン・ケア ライフスキル・センター講師）



中野満知子さん

開催日：平成30年12月22日(土)・23日(日)

内容： 第1日目 12月22日(土) 10:00～17:00  
「U理論」を活用した自尊感情回復トレーニング

第2日目 12月23日(日) 10:00～17:00  
対人関係を改善するアサーティブ・コミュニケーション

場所：ときわプラザ2F学習室（徳島市山城町アスティとくしま内）

定員：各講座 20名

- ◆主催 徳島県
- ◆受託団体 NPO法人協働プランニングNIMS（ナイムス）
- ◆お問合せ・お申込み NPO法人協働プランニングNIMS（ナイムス）  
事務局 〒776-0020 吉野川市鴨島町西麻植字青柳8番地3  
TEL/FAX 0883-24-7146 e-mail:kyodo@mail.nims3.com



## ----- 申 込 書 -----

★講演お申し込み（FAX 0883-24-7146） 切らずにそのままお送りください。  
□第1日目、□第2日目（2日目のみをご希望の方は要相談）

お名前	ご住所	TEL

★ 託児をご希望の方は、事前申し込みが必要です。

こども室（TEL 088-655-4638）までお申し込みください。

対象：1歳から就学前まで。料金：託児は無料です。飲み物などを各自ご準備ください。  
この講座は県立総合大学校「まなびーあ徳島」男女共同参画学部の主催講座です。