

ZOOMで行う アサーティブ・トレーニング 連続講座（初級編）のご案内

介助者とのよりよいコミュニケーションスキルを学ぼう！

アサーティブ・トレーニングは日本では「自己主張トレーニング」と訳されています。

「自己主張」というと「押しが強い」「わがまま」と思われがちですが、自分の気持ちを正直に表現し、同時に相手の気持ちも尊重しながら、対等で良好な人間関係を築くためのコミュニケーションツールです。今回は特に、介助者を利用している方向けのプログラムを企画しました。

初のオンライン講座へのチャレンジでもあります。ふるってご応募ください。

◎日 時 2020年12月18日（金）～2021年2月19日（金） 全5回
13：30～16：30

◎場 所 ZOOM(オンライン)

※ZOOMが不安な方は、事前にテスト接続の場を設けます。

◎講 師 堤 愛子（当法人理事長／アサーティブ・ジャパン公認トレーナー）

◎受講料 8,000円（資料代込み）**※会員の方は5,000円になります。**
受講料は参加決定後にお振り込みとなります。

◎対 象 介助者を利用している障がいをお持ちの方。

◎定 員 8名（応募者多数の場合はマイライフ利用者を優先します）

◎申し込み方法 申込書に必要事項をご記入のうえ、下記アドレスにメールにて
お申し込みください。

◎申し込みアドレス：mhn-machidaya@mbr.nifty.com

◎締め切り

11月19日（木）必着

受講の可否はこちらから11月27日（金）迄に連絡をいたします。

☆お申込み・お問い合わせ☆

電話 042-724-8616／FAX 042-724-7996

住所 194-0013 町田市原町田 2-22-26 プリモ・レガーロ町田 1F
特定非営利活動法人町田ヒューマンネットワーク

担当 吉野・堤



アサーティブ・トレーニング連続講座（初級編）

プログラム内容（予定）

| 月 日 | 内 容 | 会 場 |
|-------------|--|------|
| ① 12月18日（金） | オリエンテーション・アサーティブネスとは？ 4つの行動パターン・12の権利 | ZOOM |
| ② 1月 8日（金） | 率直に頼んでみよう（ロールプレイ） | ZOOM |
| ③ 1月22日（金） | No!と言ってみよう（ロールプレイ） | ZOOM |
| ④ 2月 5日（金） | 自己信頼を作ろう…ほめること、ほめられること | ZOOM |
| ⑤ 2月19日（金） | 相手にまっすぐに向き合おう（ロールプレイ） | ZOOM |

※時間はいずれも 13:30～16:30 です。

※日程やプログラム内容は変更することがあります。



【講師紹介】

堤 愛子【つつみ あいこ】



脳性マヒ、車いす使用のピア・カウンセラー。

1979年、車いす市民全国集会「女性障害者問題分科会」を担当したのをきっかけに、女性障害者や優生思想の問題に取り組む。

1989年、地域の仲間とともに、自立生活センター「町田ヒューマンネットワーク」を設立する。

「エンジョイ！自立生活」を合言葉に、自立生活プログラム、ピア・カウンセリングなどの普及に努める。

2012年より法人理事長就任、現在（2018年10月）に至る。

共著に「女たちのリズム」（現代書館）、「女たちの反原発」（労働教育センター）、「働く・働かないフェミニズム」（青弓社）、「優生保護法が犯した罪」（現代書館）などがある。

アサーティブ・トレーニング連続講座 申込書

★お名前() ★ふりがな()

★年齢(満 才) ★性別(男 女 その他) ★所属団体()

★住所(〒 ー)
()

★電話番号／FAX番号()

★携帯電話番号()

★メールアドレス *リモートでの招待状や、資料を送るアドレスになります、必ずご記入ください。
()

★ZOOMで参加するときの使用端末(パソコン タブレット スマホ)

★障害・疾患の名称()

★言語障害はありますか? はい ・ いいえ

★町田ヒューマンネットワークの会員ですか? 会員 ・ 非会員

★過去にアサーティブ・トレーニングを受講したことがありますか?
あり ・ なし

★ありと答えた方は、どこで受講されましたか
()

★他のプログラムを受講されたことがありますか?
◎ピア・カウンセリング講座・セミナー ◎自立生活プログラム ◎介助者勉強会
◎その他()

★事前にスタッフ等に知っておいて欲しいことがあればご自由にご記入ください。
*リモートでの開催の場合の質問、要望(配慮など)、遠慮なくご記入ください。