

明日から活用できる

# アサーション講座

～自身の負担を軽くして、家族の風通しをよくするためのヒントを学ぶ～

アサーションとは、自分の気持ちを大切にしながら、相手の思いも尊重するコミュニケーションの考え方です。

相手を責めず、自分も我慢しない。無理をしすぎない関わり方を、一緒に学びませんか。

2026年 3月 21日 土

13:00～16:00

- 場所：すすき野地域ケアプラザ 多目的ホール
- 定員：30名（要申込み・先着順）
- 無料

— 内容 —

- 講義：アサーションとは何か（約90分）
- グループワーク（約75分）

※グループワークは原則参加ですが、参加が難しい方は申し込み時にその旨をお伝えください。

講師：辻岡 秀夫氏 NPO法人 ゆどうふ代表



1973年横浜生まれ、東京育ち。NPO法人ゆどうふ理事長、臨床心理士（専門は若者支援、アサーション）。都内保健所職員、杉並区就労支援事業所責任者、大学や専門学校での講師業を経て、2015年にひきこもり等の若者とご家族の支援活動を行うNPO法人ゆどうふを立ち上げる。



【申し込み・問い合わせ】

横浜市すすき野地域ケアプラザ

横浜市青葉区すすき野1-8-21 TEL:045-909-0071

※駐車場に限りがあるため、公共交通機関をご利用の上来館ください



申し込みフォーム