

全3回  
受講無料

# 「わたし」を後回しにしない！ 生きづらさをほぐすセミナー

～自分も相手も大切にする「あり方・きき方・伝え方」編～

日々の生活の中で「上手く頼みごとができない」「緊張から言葉に詰まることがある」「特定の相手に対して感情的になってしまう」などと、家庭や職場でのコミュニケーションに自信が持てず、悩んでいませんか。今回は、コミュニケーションにおける「あり方・きき方・伝え方」に焦点を当て、相手も自分も心地良い関係を築いていくためのスキルを学びます。知識を身につけ、自分の可能性を広げてみましょう。

プログラム 各回 午前10:00～12:00

9/7 木 「気が付く！  
自分の思考癖」

対話ゲームを通して自分の気持ちを知り、  
無意識的な思考のパターンを探っていこう！

9/14 木 「コミュニケーションの  
はじまりは『きく力』から！」

質問力UPに必要な「相手の立場を想像する  
スキル」を習得し、心を開く問いのあり方について学ぼう！

9/21 木 「気持ちよく自分の  
想いを伝えるコツ」

相手の立場を想像し、自分の想いを伝え、  
行動へと繋がるストーリーを描いてみよう！

講師

しばた ともこ  
柴田 朋子 氏

キャリアコンサルタント/  
JUNO（ユーノー）代表



南山大学卒業後、株式会社リクルートに入社し編集チーフとして「とらばーゆ東海版創刊」に携わる。第二子出産後、夫と死別。一人親として子育てをする中でキャリア教育の重要性を強く感じ、瀬戸市役所に中途入社。公務員のキャリア形成や人材育成の課題について関心が深まり、キャリアコンサルタントの資格を取得。2013年に独立し、現在は個人へのキャリアコンサルティング（相談）はもちろんのこと、キャリアデザインやコミュニケーション、女性活躍推進の企業研修講師など「一人一人が自分らしく自立して生きる」ことを広くサポートしている。

詳細 ★受講無料★（無料託児有り）

【場所】 ハートフルスクエア-G 2階  
中研修室

【定員】 女性30名（原則全3回出席できる方）  
応募者多数の場合は抽選

【託児】 満1歳～未就学児対象  
（申込時に要予約）



申込み方法・問い合わせ

岐阜市女性センターHPの「講座お申込み」から応募又は、往復はがきに①講座名 ②氏名(ふりがな) ③年齢 ④〒・住所 ⑤電話番号 (⑥託児希望の方は、お子様の氏名・生年月日)を明記の上、  
**8月29日(火) 必着**までにお申込みください。1階窓口にて直接お申込みの場合は、返信用のはがきを必ずお持ちください。

※迷惑メール対策をされている方は、@ccn.aitai.ne.jpからのメールが届くように設定してください。  
※ご記入いただいた個人情報は、岐阜市女性センター事業運営のみに利用し、適正な管理に努めます。



★簡単申込み★

<岐阜市女性センター> 〒500-8521 岐阜市橋本町1-10-23

ハートフルスクエア-G 1階（JR岐阜駅東隣）

TEL：(058) 268-1052

主催：岐阜市女性センター（指定管理者：公益財団法人岐阜市教育文化振興事業団）