

# いくつになっても さわやかなコミュニケーションを

家庭・地域・職場で円滑な人間関係を築くために、いくつになっても実践できるコミュニケーションの方法を学びます。

自分も相手も大切にするアサーション\*の考え方を取り入れながら、相手とのスムーズな会話のコツをわかりやすく紹介するセミナーです。日常のコミュニケーションをより前向きで心地よいものにしましょう。

\*アサーション：相手と自分を尊重しながら、自分の意見や気持ちを率直かつ適切に伝えるコミュニケーション方法

【講師】 公認心理師・コミュニケーショントレーナー **舟橋 正枝 さん**

〈プロフィール〉

公認心理師、産業カウンセラー、コミュニケーショントレーナー  
ハラスメント対策コンサルタント

現在、奈良産業保健総合支援センターにて、メンタルヘルス対策・  
両立支援促進員を務め、また複数の企業と契約し、カウンセリング、  
復職支援、研修などを行っている。

また、フリーランス講師として企業、行政、団体等に出向き、講師活動  
を行っている。



日 時: **令和8年2月6日（金） 13:30～15:30**

場 所: 県立男女共同参画センター セミナー室

対象者: 県内在住・在勤・在学の方（定員30名：申込多数の場合は抽選）

一時保育: 要予約、無料。定員6名（1歳6ヶ月から就学前まで）

※お子さまの同伴受講はご遠慮ください。

申込方法: 右の2次元コード または 当センターHP からお申込みください

申込期限: **令和8年1月26日（月） 13:00**

【主 催】 兵庫県立男女共同参画センター

ひょうご県友会（兵庫県職員退職者によるボランティア団体）



申込フォーム

◆ やむを得ない事由により、セミナー開催を中止  
または延期させていただく場合があります。その  
際は、ホームページにてお知らせします。

【問い合わせ】 兵庫県立男女共同参画センター 企画啓発課  
〒650-0044神戸市中央区東川崎町1-1-3  
神戸クリスタルタワー 7階  
TEL:078-360-8550 FAX:078-360-8558  
ホームページ: <https://www.hyogo-even.jp>  
開館: 月-金9時～19時,土9時～17時（日祝、年末年始休）