

アサーティブネス 7days 講座

こじれない人間関係のレッスン



ティーンズポストのアサーティブはいつも新しい!
 ロングセラー「7days アサーティブネス こじれない人間関係のレッスン」をツキイチ7ヶ月7日間で着実に実感!
 著者八巻香織がお一人ひとりの個別の状況を伺いながら、新しいステップの基礎から応用へと実感します。
 世代をこえて、ココロがラクになる、気軽な学びほぐし
 コーディネーター 八巻香織 先着順受付 定員あり
 参加費 1日 3,500円 連続割 3,000円 3日前締切

参加者の感想

◎言葉や説明の意味・テキストが判りやすく、初めてのアサーティブネス体験が毎回とても楽しかったです。

◎今までの人間関係が自分の素質、性格ではなく、誰にでも取得できるスキルによって変わることがわかりました。

◎コミュニケーションの上達だけでなく、自分のカウンセリングと癒しとリフレッシュになり、本の内容がストンと胸に落ちました。

◎相手が変わらなくても、自分が変われるということに希望が生まれ、今日からすぐに実践です。

◎実生活ですぐに使える内容、何よりも自分の気持ちが変わって楽になりました。

◎気持ちの対処を知ることによって本来の自分を回復できた。勇気を出して受講してよかった。

【出前プログラム】思春期相談 25年、家族と支援者支援 20年の経験から、あたたかくわかりやすいプログラムを、全国各地の公的機関、民間企業、自主グループ、教育・福祉・医療現場へお届けしています。ワークショップ、短時間のセッションから、宿泊ワーク、研修ツアーまで、ニーズを伺い、オーダーメイドで出前中。対象は、年齢性別を問いません。

人との関係の中で楽しく学ぶ、こじれない人間関係
 キシない、タメない、コモらない
 スッキリ!気持ち伝える

- ① 5/26(土) こじれない人間関係
 - ② 6/30(土) 感情という友達
 - ③ 7/28(土) 気持ちを認める
- 8月なつやすみ
- ④ 9/29(土) 頼むこと
 - ⑤ 10/27(土) NOということ
 - ⑥ 11/24(土) 気持ちを伝える
 - ⑦ 12/22(土) 気持ちを受けとる
- 全土曜 14:00-16:00

ツキイチ 7ヶ月の 7DAYS で基礎から応用まで過去の出来事をやさしく手あてしながら、その時折のコミュニケーションの問題解決につなげます



<https://teenspost.jp>

詳細・申込・問合せは
HP から 24 時間 OK!



生かすに役立つセラピーとコミュニケーションの学校
 東京都立総合教育センター附属

スタジオ悠

特定非営利活動法人 TEENSPOST

〒194-0013
 東京都町田市原町田 3-8-12 納倉ビル 5 階
 (小田急線 町田 / JR 横浜線 町田駅 下車
 徒歩: 町田街道国際版画美術館交差点そば)
 TEL: 042-720-0221 音声システム対応

■お申込/問合せ <http://teenspost.jp>

■郵便振替 記号 00230-0 番号 57140



7days アサーティブネス

こじれない 人間関係の レッスン

八巻香織●著
ティーンズポスト●編

「コミュニケーションって、むずかしい……」

そう思えるなら、あなたはもうすでにアサーティブ（肯定的な関係を
つくる表現）への道を歩いています。

「むずかしい」は「できない」ではありません。

この本は、そのむずかしいことをわかりやすく、楽しく努力していくために、感じて、考えて、行動するテキストです。



A5判並製・160ページ
定価＝本体1500円＋税

●目次

7days レッスン

- 第1日 こじれない人間関係
- 第2日 感情という友だち
- 第3日 気持ちを認める
- 第4日 頼むこと
- 第5日 NOと言うこと
- 第6日 気持ちを伝える
- 第7日 気持ちを受けとる

4つの自己表現ステップで
コミュニケーションを点検・理解、
あたらしいステップへ。



キレル



タメる



コモる



しなやか

02年刊『こじれない人間関係のおけいこ』（ピクチャーブックス）に、エモーショナルリテラシー（感情の読み解き方）、批判の受けとめ方などを大幅に加筆しリニューアル。

八巻香織（やまき・かおり）

思春期・家族カウンセラー。TEENSPPOST代表。子どもから大人までのこころや人間関係の問題を共に考える各種プログラムを企画運営。「わかりやすく、たのしく、あたたかく」をモットーに、セルフケア、アサーティブネス、セクシュアリティの講演・ワークショップを行なっている。『手紙でしか言えなかった』『ひとりのできるこころの手あて』『みんな子どもだった』『自分の気持ちスッキリ伝えるレッスン帳』ほか著書多数。

TEENSPPOST（ティーンズポスト）

1992年開設。新しい時代のコミュニケーションを共に作りだす年齢・性別を超えた民間非営利事業。ティーンズポストのフリースペース「スタジオオ悠」では、こころの健康とコミュニケーションを学ぶプログラムを用意している。

<ティーンズポスト事務局>

〒194-0013

東京都町田市原町田3-8-12-5F

<http://www.teenspost.jp>（PC版/携帯版）

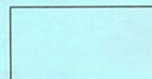
この本はティーンズポストでも扱っています。

書店印
取引コード
4456

●ご注文は◇①この用紙で書店へ。②小社でも承ります。代金引換・宅急便でお届けします。（送料230円）

[7days アサーティブネス]
こじれない人間関係のレッスン

ISBN978-4-8118-0721-9
本体1500円＋税



冊

お名前

電話

ご住所

〒113-0033 文京区本郷3-4-3-8F ☎03(3815)0605 fax.03(3815)0698

eメール tarojiro@tarojiro.co.jp ●出版案内HP www.tarojiro.co.jp/

太郎次郎社エディタス