

～性別にかかわらず個性と能力を発揮できる「男女共同参画社会」をめざして～



イーブルなごや 令和 7年度主催講座

一般

託児付

# やさしい アサーティブコミュニケーション ～自分も相手も大事にする伝え方～

職場や家庭などで伝え方に悩んだことはありませんか？自分の反応のタイプを知り、自分も相手も尊重する方法を学びます。言いにくいことを上手に伝えたい時、お互いを大事にする伝え方を、小さな一歩から楽しく体験して日常に生かしてみませんか？



## 7/28(月)・29(火) 13:30～16:00 全2回

**7/28 月** アサーション はじめの一歩  
～自分を知る～

**7/29 火** アサーティブな聴き方と伝え方に  
トライしてみよう

**講師** コミュニケーションハウス 坂倉 裕子

**会場** イーブルなごや第4集会室

**定員** 24人 **受講料** 2,000円 **託児** 20人・80円

※都合により講座の中止及び日程・内容・講師等が変更になる場合があります。  
※傷害保険等の設定をしておりません。必要な方は各自でご加入ください。  
※発熱などの症状がある方、体調不良の方は受講をご遠慮ください。



- 地下鉄 名城線「東別院」下車1番出口から東へ徒歩3分
- 市バス 金山26系統または昭和巡回系統「大井町」バス停前

**申込方法** 裏面 申込方法①を参照ください

講座番号 T-3

イーブルなごや (名古屋市 男女平等参画推進センター・女性会館) 〒460-0015 名古屋市中区大井町7番25号  
TEL(052)331-5288 FAX(052)322-9458 ホームページ: <https://e-able-nagoya.jp/>



## イーブルなごや 令和7年度 前期講座

4/21 (月) 申込締切の主催講座		
J-1	昭和100年！メディアは女性をどう映してきたか ～歴史とこれから～	5月16日～6月6日 (金) 10:00～12:00 (4回)
J-2	こころのメール ～障がいのある女性とともに～	5月21日～6月18日 (水) 10:00～12:00 (5回) 第4回は10:30～12:00
J-3	【名古屋市立大学連携】これからも健康であるためのヒントを知る	5月27日～6月20日 (火金) 10:30～12:00 (4回)
T-1	映画「草間彌生∞INFINITY」～女性が国際的に芸術の世界で生きること～	6月18日・6月25日 (水) 14:00～15:50 (2回)
T-2	女性起業家ビギナーズサロン<第12期>	7月5日～8月2日 (土) 13:30～16:00 (5回)
J-4	学びたくなる女性学 ～お金にまつわる女性の話～	7月7日～8月18日 (月) 10:00～12:00 (5回) 第1回は10:30～12:00
J-5	学ぶ防災 ～女性の力を生かすとき～	7月22日～8月26日 (火) 10:00～12:00 (5回) 第1回は10:30～12:00
T-3	やさしいアサーティブコミュニケーション ～自分も相手も大事にする伝え方～	7月28日・7月29日 (月火) 13:30～16:00 (2回)
T-4	知っておきたい！思春期の子どもとの向き合い方	7月30日～8月27日 (水) 14:00～16:00 (4回)

7/8 (火) 申込締切の主催講座		
T-5	父と子で楽しく絵本ライブ&パパの座談会～素敵な瞬間 (いま) をプロの写真で残しましょう～	8月23日・9月13日 (土) 10:30～12:00 (2回)
T-6	ICT分野の基礎的な知識を学んでみよう～コンピュータ、ネットワーク、セキュリティ～	8月27日～9月24日 (水) 19:00～20:30 (5回)
J-6	難聴者等支援ボランティア養成講座 1	9月3日～9月24日 (水) 10:00～12:00 (4回)
J-7	託児ボランティア養成講座 1	9月5日～9月26日 (金) 10:00～12:00 (4回)
T-7	生かす防災 ～多様な視点を生かす備えと避難所運営～	9月16日・9月30日 (火) 10:00～12:00 (2回)
K-1	職場復帰準備セミナー 1 ～子どものいる日常と私のキャリアデザイン～	9月22日・9月29日 (月) 10:00～12:00 (2回)

5/20 (火) 申込締切の特別講演会のご案内 (整理券配布のため事前申し込み必要)		
E-2	社会が育てる「女らしさ・男らしさ」から自由になるためのレッスン	6月14日 (土) 14:00～15:30 (1回)



●往復はがき (または封書)、窓口、インターネット (<https://e-able-nagoya.jp/>) いずれかでお申し込みください。

複数の講座に申し込みいただけますが、1講座につき1人1回のみ有効。

※封書での申込は、申込者の住所と名前を記入した返信用郵便はがきを1講座につき1枚、同封してください。

※窓口での申込は、申込者の住所と名前を記入した返信用郵便はがきを1講座につき1枚、持参してください。

※往復はがき (または封書) と窓口での申込は締切日必着、インターネットでの申込は、締切日の17:30まで受け付けます。

[往復はがき 往信面記載事項] ①希望講座名 (講座番号) ②〒住所 ③お名前 (ふりがな) ④年代 ⑤電話番号 ⑥子どもの名前・生年月日 (託児希望者のみ)

⑦必要なサポート (手話通訳、要約筆記、資料の点訳、資料の拡大、車いすのご用意などが必要な方のみ記入)

※申込締切後、定員に満たない講座は、電話 (052-331-5288)、窓口、インターネット (<https://e-able-nagoya.jp/>) で受け付けます。

市民交流事業講座・企業向け研修のご案内 (事前申し込み必要・先着順受け付け)		
L-1	動画を見ながら、みんなでアンコンシャス・バイアスについて語ろう	6月6日 (金) 14:00～16:00 (1回)
R-1	マンガで考える！ハラスメントにならない指導・コミュニケーション	7月23日 (水) 18:30～20:30 (1回)



●電話 (052-331-5288)、窓口、インターネット (<https://e-able-nagoya.jp/>) いずれかでお申し込みください。

※託児の申し込みは開催日1週間前 (締切日当日は17:00) までです。

公開講座 (事前申し込み不要、当日先着順受け付け)		
E-1	【名古屋市美術館共催】珠玉の東京富士美術館コレクションと女性 ～西洋絵画の400年～	5月11日 (日) 10:30～12:00 (1回)
E-3	どうなっていく？年取の壁 ～女性の社会進出とのかかわりを考える～	7月7日 (月) 10:30～12:00 (1回)
E-4	災害とジェンダー ～過去の災害から学ぶ女性の参画～	7月22日 (火) 10:30～12:00 (1回)
E-5	オリンピック報道と女性	8月1日 (金) 10:30～12:00 (1回)
E-6	源氏物語の女性たちの生き方	9月27日 (土) 10:30～12:00 (1回)

●詳細は、「イーブルなごや 講座のご案内 令和7年度前期」またはホームページ (<https://e-able-nagoya.jp/>) をご覧ください。

※託児の申し込みは開催日1週間前 (締切日は17:00) までです。



イーブルなごや (名古屋市 男女平等参画推進センター・女性会館)

住所：〒460-0015 名古屋市中区大井町7番25号 電話番号：052-331-5288 FAX番号：052-322-9458

開館時間：9:00～21:00 (日・祝休日は9:00～17:00) 休館日：毎月第3木曜日、年末年始 (12/29～1/3)

アクセス：【地下鉄名城線】「東別院」下車1番出口から東へ徒歩3分 【市バス】金山26系統または昭和巡回系統「大井町」バス停前