



# ZOOMで行う

## アサーティブ・トレーニング

### れんぞくこうざ しよきゆうへん あんない 連続講座（初級編）のご案内

かいじょしゃ まな  
介助者とのよりよいコミュニケーションスキルを学ぼう！

アサーティブ・トレーニングは日本では「自己主張トレーニング」と訳されています。

「自己主張」というと「押しが強い」「わがまま」と思われがちですが、自分の気持ちを正直に表現し、同時に相手の気持ちも尊重しながら、対等で良好な人間関係を築くためのコミュニケーションツールです。介助を利用している方向けのプログラムを用意し皆さんの参加をお待ちしています。今年でオンライン講座3回目の開催です、奮ってご応募ください。

◎日時 2022年12月13日（火）～2023年2月21日（火） 全5回  
13：30～16：30

◎場所 ZOOM(オンライン)

※ZOOMが不安な方は、事前にテスト接続の場を設けます。

◎講師 堤 愛子（当法人理事長／アサーティブ・ジャパン公認トレーナー）

◎受講料 10,000円（資料代込み）※正会員の方は8,000円になります。

受講料は参加決定後にお振り込みとなります。

◎対象 介助を利用している障がいをお持ちの方。

◎定員 8名（応募者多数の場合はマイライフ利用者を優先します）

◎申し込み方法 申込書に必要事項をご記入のうえ、下記アドレスにメールにてお申し込みください。

◎申し込みアドレス：mhn-machidaya@mbr.nifty.com

◎締め切り 11月17日（木）必着

受講の可否はこちらから11月26日（土）までに連絡いたします。

☆お申込み・お問い合わせ☆

電話 042-724-8616／FAX 042-724-7996

Email：mhn-machidaya@mbr.nifty.com

住所 194-0013 町田市原町田2-22-26-1F

特定非営利活動法人町田ヒューマンネットワーク担当 吉野・福島・堤



## ないよう よてい プログラム内容（予定）

つき 月	ひ 日	ない 内	よう 容	かい 会	じょう 場
①	12月13日（火）	オリエンテーション・アサーティブネスとは？ 4つの行動パターン・12の権利		ZOOM	
②	1月10日（火）	率直に頼んでみよう（ロールプレイ）		ZOOM	
③	1月24日（火）	No!と言ってみよう（ロールプレイ）		ZOOM	
④	2月7日（火）	自己信頼を作ろう…ほめること、ほめられること		ZOOM	
⑤	2月21日（火）	相手にまっすぐに向き合おう（ロールプレイ）		ZOOM	

※時間はいずれも13:30～16:30です。

※日程やプログラム内容は変更することがあります。

### 【講師紹介】

堤 愛子【つつみ あいこ】



脳性マヒ、車いす使用のピア・カウンセラー。

1979年、車いす市民全国集会「女性障害者問題分科会」を担当したのをきっかけに、女性障害者や優生思想の問題に取り組む。

1989年、地域の仲間とともに、自立生活センター「町田ヒューマンネットワーク」を設立する。

「エンジョイ！自立生活」を合言葉に、自立生活プログラム、ピア・カウンセリングなどの普及に努める。

2012年より法人理事長就任、現在（2018年10月）に至る。

共著に「女たちのリズム」（現代書館）、「女たちの反原発」（労働教育センター）、「働く・働かないフェミニズム」（青弓社）、「優生保護法が犯した罪」（現代書館）などがある。

# アサーティブ・トレーニング連続講座 れんぞくこうざ 申込書 もうしこみしょ

★お名前( なまえ ) ★ふりがな( )

★年齢(満 ねんれい まん 才 さい) ★性別(男 せいべつ おとこ 女 おんな その他 ほか)

★所属団体(あれば) ( しよぞくだんたい )

★住所(〒 じゆうしよ - )  
( )

★電話番号/FAX番号( でんわばんごう / ばんごう )

★携帯電話番号( けいたいでんわばんごう )

連絡の着く時間 れんらく つ じかん 時 じ 分から ぶん 時 じ 分 ぶん

★メールアドレス \*リモートでの招待状や、資料を送るアドレスになります、必ずご記入ください。  
( しょうたいじょう しりょう おく かなら きにゅう )

★ZOOMで参加するときの使用端末 さんか しようたんまつ

・使用する端末は? しよう たんまつ たんまつ も  
端末を持っていない。

パソコン : Windows ・ MAC

タブレット : iPhone ・ iPad ・ Android タブレット

スマートフォン : iPhone ・ Android

★障害・疾患の名称 ( しょうがい しっかん めいしよ )

★言語障害はありますか? げんごしょうがい はい ・ いいえ

★町田ヒューマンネットワークの正会員ですか? まちだ せいかいいん かいいん ・ ひかいいん  
会員 ・ 非会員

★過去かこにアサーティブ・トレーニングを受講じゅこうしたことがありますか？

あり ・ なし

★ありと答こたえた方かたは、いつ・どこで受講じゅこうされましたか

( )

★他ほかのプログラムを受講じゅこうされたことがありますか？

◎ピア・カウンセリング講座こうざ・セミナー ◎自立生活じりつせいかつプログラム ◎介助者勉強会かいじょしゃべんきょうかい

◎その他ほか( )

★事前じぜんにスタッフ等なに知しっておいて欲しいほしいことがあればご自由ごじゆうにご記入ごきにゆうください。

\*リモートでの開催かいさいの場合ばあいの質問しつもん、要望ようぼう(配慮はいりよなど)、遠慮えんりょなくご記入ごきにゆうください。