

職員課長
人事課長
総務課長
職員研修所長
男女共同参画課長
殿

**平成29年度
輝く！ダイバーシティ・女性活躍カレッジ
第1回**

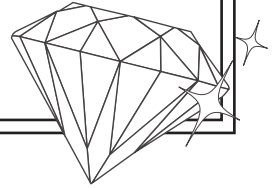
一般社団法人 日本経営協会
理事長 平井 充則

NOMA行政管理講座開催(ご案内)

相手にも自分にも優しいアサーティブ・コミュニケーションを学ぼう

～まちで、職場で、日々の生活で、
いつも自分らしくいるために～

<平成29年10月30日(月)・31日(火)>



拝啓 時下ますますご清祥のこととお喜び申し上げます。

本会事業活動には、平素より格別のご支援ご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

本会では永年にわたり、女性職員の交流研究の場として「地方自治体女性職員交流研究会」を夏季に開催しております。その事業の一環として、また、ダイバーシティやソーシャル・インクルージョンの一つの流れとして、「輝く！ダイバーシティ・女性活躍カレッジ」をシリーズとして開催いたします。

本カレッジは、第1回「女性活躍推進」、第2回「ワーク・ライフ・バランス」、第3回「ダイバーシティ・マネジメント」をメインテーマとして、各々専門性の高い講師の方より推進に向けた概論や手法を習得するとともに、活躍されている職員の方々の事例や発表等をまじえ、ご参加の皆様と交流や情報交換をしながら「ダイバーシティ・女性活躍」について学んで参ります。

第1回はアサーティブ・コミュニケーションについて、官公庁等でハラスメント研修やメンタルヘルス研修の講師として活躍中の大野萌子氏より分かりやすく解説していただきます。

様々な人間関係のなかで上手に気持ちを伝えることは意外と難しく「後輩指導でついに力を入れて言ってしまったせいか関係がギクシャクしている」「上司に自分の思いを伝えられない」など、悩む人も少なくありません。

アサーティブ・コミュニケーションを中心とした自分も他者も大切にするコミュニケーション方法を学び、職場や家庭、地域、友人等との関わりの中で、自分の良さを活かし、より自分らしく生きて輝くことを目指します。

時節柄公務ご多忙の折とは存じますが、この機会に関係各位多数のご参加をお勧め申し上げます。

敬 具

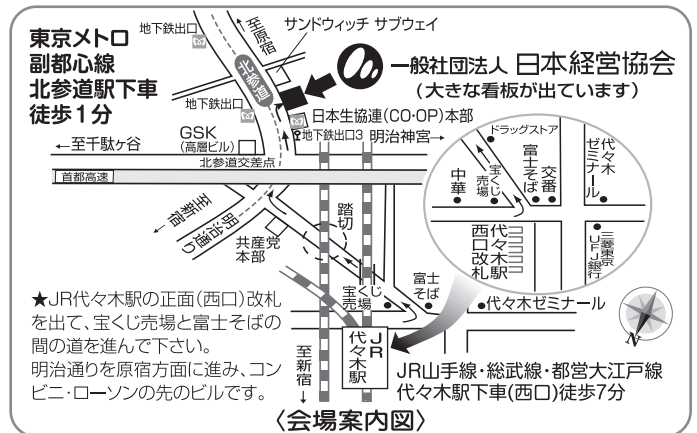
記

日 時：平成29年 10月30日(月) 13:00～17:00
10月31日(火) 10:00～16:00
(12:30から受付)

講 師：一般社団法人 日本メンタルアップ支援機構
代表理事 大野 萌子氏

会 場：NOMA ホール(日本経営協会内専用教室)
(東京都渋谷区千駄ヶ谷3-11-8)

受講料：会員(1名) 29,000円 } 31,320円
(参加料) 消費税 2,320円
一般(1名) 32,000円 } 34,560円
消費税 2,560円



- 申込方法：①FAXまたは郵送申込…裏面申込書に必要事項をご記入の上、下記へお送り下さい。
②Web申込…本会ホームページ上の「セミナーお申込ボタン」を押し、必要事項をご入力下さい。
・受付次第、参加券および請求書をご連絡担当者宛にお送りいたします。
・開催3営業日前までに参加券が届かない場合は、お手数ですがご連絡下さい。
・お申込みは開催日の3営業日前までお願いいたします。
・本講座は、定員になり次第締め切らせていただきます。

入金方法：参加料は、請求書にもとづき銀行振込にてお納め下さい。領収書は「振込金受領書」をもってかえさせていただきますのでご了承下さい。

キャンセル：お申し込み後、キャンセルされる場合は必ず事前(3営業日前まで)にご連絡下さい。
開催日の3営業日前～前日のキャンセルは受講料の30%、開催当日のキャンセルは100%をキャンセル料として申し受けます。
なお、当日までに連絡なくご欠席の場合も、100%のキャンセル料となりますので、あらかじめご了承下さい。

その他：参加者が少数の場合、天災の場合などにおいては、中止・延期させていただく場合があります。

お申込み
お問合せ先



一般社団法人 日本経営協会

(お電話でのお問合せは月曜日～金曜日の9:15～17:15にお願いします)

東京本部 公務研修グループ

〒151-8538 東京都渋谷区千駄ヶ谷3-11-8

TEL(03)3403-1891(直) FAX(03)3403-1130

URL <http://www.noma.or.jp>

▶プログラム◀

1日目：10月30日(月) 13:00～17:00

- 人間関係でストレスをためないための基本
アサーティブ・コミュニケーションとは
なぜ人に振り回されてしまうのか
自分さえ我慢すれば…のデメリット（自分の気持ちに向き合う）
- 伝わるコミュニケーション
伝えたつもりという言葉と伝わる言葉の違い
信頼関係を創る
- 上手な断り方
断るコミュニケーションを身につける
関係性を壊さない断り方とは
- 言いにくいことを伝えるスキル1
相手も自分も大切にする関わり方（基本）
自分自身の感情を受け止める

2日目：10月31日(火) 10:00～16:00

- 言いにくいことを伝えるスキル2
相手も自分も大切にする関わり方（実践）
段階別トレーニング
- 相手を傷つけない伝え方のコツ
ハラスメントにならないための注意・指導
伝えるタイミングや方法を知る
- ストレスフリーを手に入れるための対人コミュニケーション
住民対応に役立つ信頼される聴き方
ゆとりをもつためのセルフストレスマネジメント

講師紹介

大野 萌子(おおの もえこ)氏

一般社団法人日本メンタルアップ支援機構 代表理事

法政大学卒業後、日本通運株式会社に総合職として入社。退職後、教員免許取得。
1993年より2009年まで学習研究社(現、学研エデュケーショナル)を通じて教育指導と教育相談を行う傍ら、2000年からは日本産業カウンセラー協会において産業カウンセラー養成講座、実技・理論講師として活動。(産業カウンセラー、キャリアコンサルタント養成のエキスパート)
また、防衛省初ハラスメント研修を担当、をはじめ文部科学省などの官公庁、大手企業大学などで年間120件以上の研修講演活動を行っており講演のユニークさや解り易さには、定評がある。
コミュニケーションのエキスパート資格「メンタルアップマネージャ®」認定機関を設立、メンタルタフネススキルの教育と普及に尽力している。
フジテレビ、TBS、日経ビジネスアソシエ、日経WOMAN、日経新聞電子版等メディア出演・監修多数

【主な著書】

- ・「かまっちゃちゃん社員」の上手なかまい方
- ・「言いにくいことを伝える技術～もう振り回されない! ストレスフリーな人間関係を一瞬で手に入れるスキル～」
- ・「伝え上手、聞き上手になる! 介護職のための職場コミュニケーション術」
- ・「産業カウンセラー」
- ・東洋経済オンラインにて「自衛隊も学ぶ! 大人メンタルチューニング」連載中

講座申込み：FAX (03) 3403-1130

60009196 「輝く!ダイバーシティ・女性活躍カレッジ第1回：アサーティブ・コミュニケーション」参加申込書

29.10/30～31

※NOMA記入

会員 一般(該当欄にレ印)

役所名	電話 () 内線	<ご連絡担当者>	
	FAX ()	所属	
所在地 〒		フリガナ氏名	
フリガナ参加者氏名	所属部課 役職名	経験年数	年 ヶ月
フリガナ参加者氏名	所属部課 役職名	経験年数	年 ヶ月
フリガナ参加者氏名	所属部課 役職名	経験年数	年 ヶ月
		メールアドレス	
		<通信欄>	

申込書にご記入いただいた情報は、以下の目的に使用させていただきます。

①参加券・請求書の発送および参加者名簿の作成などの事務処理 ②本会主催のセミナー、展示会、通信教育などのご案内

②がご不要の場合は□にチェックしてください。—— □不要

(経験年数は、現在の部課での年数をご記入ください)