



# もう他人にふり回されない！ 働く女性の



## コミュニケーション講座

相手との心地よい関係を築くための境界線と  
自分の思いや意見を素直に「伝える」方法について学びます。

2025年 **10月18・25日** 土  
全2回 14:00～16:00

### ー 内容

職場でのコミュニケーションの悩みを解決するヒントをみつけよう！

#### 境界線（バウンダリー）を知る

10/18

自分の心の許容範囲を知ることが、自他の境界線作りの第一歩です。  
まずは自分をよく知り、他人との適切な距離について考えます。

#### 自分も相手も大切にする

10/25

#### アサーティブコミュニケーション

相手を尊重しながら、自分の思いや意見を誠実・率直・対等に  
「伝える」方法を学びます。

場 所：すてっぷセミナー室1

講 師：高橋 孝子

（一般社団法人メンタルさぽーたーずLabo理事・研究員、心理カウンセラー）

対象・定員：働く女性・25人

申込み：9月4日(木) 10:00から（先着順）

一時保育：1歳～小学3年生。1回200円(税込)  
先着順。10月11日（土）15:00まで



申込フォーム

つい言いたいことを飲み込んだり、相手に合わせていつも我慢してしまう。



他人の視線や評価が気になったり、周りの期待に応えようと、つい頑張りすぎて疲れてしまう。



上司や同僚からの頼みごとを断れず、心の負担がだんだん大きくなってきた。



ハラスメントとを感じるような言動に対して、どう対処すればいいのかわからない。



### お申込み・問合せ

TEL 06-6844-9773 FAX 06-6844-9706

<https://toyonaka-step.jp/> [kouza@toyonaka-step.jp](mailto:kouza@toyonaka-step.jp)

主催：とよなか男女共同参画推進センターすてっぷ

（指定管理者：一般財団法人とよなか男女共同参画推進財団）

〒560-0026 大阪府豊中市玉井町1-1-1-501(水曜休館)



お申込  
フォーム

下記の内容を記入し送信してください。

※FAXの受信後、担当者から確認の電話をいたします。

1週間以上電話がない場合、すてっぷまで電話でお問合せをお願いします。

FAX番号：06-6844-9706

もう他人にふり回されない！

## 働く女性のコミュニケーション講座

|          |                   |  |                                      |
|----------|-------------------|--|--------------------------------------|
| 名前(ひらがな) | 年代                |  | 10代・20代・30代・40代<br>50代・60代・70代・80代以上 |
| 住所       | 〒 豊中市内（ ）・豊中市外（ ） |  |                                      |
| 電話       | メール               |  |                                      |

☆豊中市内在住を問わず、ご参加いただけます。

☆提供された個人情報、すてっぷ主催事業の運営や募集案内の目的においてのみ使用し、他の目的には一切使用しません。

☆申込後にキャンセルされる場合は、必ずご連絡ください。

▼一時保育：子ども1人につき1回200円(税込み) 定員：10人・先着順

持ち物：手拭きタオル、着替え、お茶(すべてにお名前を書いてください)

|                                                                                          |                                                                     |                                                                                                                                      |         |
|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 一時保育<br><br><input type="checkbox"/> 10月18日(土)<br><br><input type="checkbox"/> 10月25日(土) | お子さんの名前(ひらがな)                                                       | 年齢                                                                                                                                   | 歳    カ月 |
|                                                                                          | 保育の経験<br><input type="checkbox"/> あり<br><input type="checkbox"/> なし | ※おむつ <input type="checkbox"/> している <input type="checkbox"/> していない<br>※トイレ <input type="checkbox"/> 言える <input type="checkbox"/> 言えない |         |
|                                                                                          | 配慮が必要なことがあればご記入ください。                                                |                                                                                                                                      |         |

申込みは、10月11日(土)15:00まで

すてっぷを活用しよう！

豊中市民以外の方でもご利用いただけます



就労をめざす  
スペース  
「すてっぷα」



情報  
ライブラリー



自習室  
Myすてっぷ



貸ホール  
貸会議室



女性のための  
悩みホットライン  
06-6844-9820