

男女共同参画講座

自己理解から考える

コミュニケーション

～あなたもOK、
わたしもOK～



自分も相手も「OK」にするコミュニケーションを学ぼう！
この講座では、心理学の交流分析を活用して、自分の
コミュニケーションのクセを理解し、その改善方法を学びます。
心の栄養(ストローク)を意識することで、円滑で心地よい
人間関係を築く力が身につきます。
自己理解を深め、周囲との関係をより良くする
第一歩を踏み出してみませんか？

- * 自分のコミュニケーションのクセに気づこう
- * 心の栄養(ストローク)の重要性を理解しよう
- * 自己理解を深め、コミュニケーション上手になろう



2025
5/17 土
14:00～15:30
とやま市民交流館学習室1
(CiCビル3階)

のぐち きみよ
講師 **野口 喜美代** さん

NPO法人 日本交流分析協会北陸支部准教授

申込方法：往復はがき、FAX、Eメールのいずれかで
下記内容を記入のうえお申し込みください。
①受講する講座名 ②郵便番号、住所
③参加者氏名(フリガナ)、年齢
④電話番号 ⑤FAX番号 (FAXで申し込みの方)

対象
富山市在住
か通勤・通学
の方

受講無料
定員40名
(先着順)

富山市男女共同参画推進センター 〒930-0002富山市新富町一丁目2番3号CiCビル3階

申し込み
問合せ先

TEL (076) 433-1760 FAX (076) 433-1761
E-mail suishin-01@city.toyama.lg.jp 【開館時間】10:00～18:15
【休館日】土・日曜日、国民の祝日、年末年始、CiCビルの休館日

AMAZING TOYAMA

○申込方法：往復はがき、E-Mail、FAXのうち、いずれかの方法でお申し込みください。

○ご提供いただいた個人情報は、当センターの事業運営目的のみに利用し、その他の目的で利用することはありません。

往復はがき

… 下記の必要事項を記入してお申し込みください。

(往信の表)

<input type="checkbox"/> (往信)	〒930-0002
富山市男女共同参画推進センター 行	富山市新富町一丁目2番3号 C i C ビル3階

(往信の裏)

① 受講希望講座名 男女共同参画講座 自己理解から考えるコミュニケーション
② 郵便番号、住所
③ 参加者氏名(フリガナ)・年齢
④ 電話番号

E-Mail

… アドレス suishin-01@city.toyama.lg.jp

- ①受講希望講座名:男女共同参画講座 自己理解から考えるコミュニケーション
②郵便番号・住所 ③ 参加者氏名(フリガナ)・年齢 ④ 電話番号 を明記ください。

FAX

… FAX番号 (076)433-1761

男女共同参画講座 自己理解から考えるコミュニケーション
【受講申込書】



参加者氏名(フリガナ)・年齢	郵便番号・住所	電話&FAX
	〒	電話
		FAX