

# 対人ストレスを軽くする アサーション講座

日頃の人間関係の中で、「言いたいことが言えない」、「つい感情的になってしまい強い言い方になってしまう」といった悩みを抱えることはありませんか？

この講座では、そのような対人ストレスを少しでも軽くするために、自分も相手も大切にしながら気持ちを伝える「アサーティブなコミュニケーションのやり方」を学びます。実際に体験していただけるワークを交えながら、日常に役立つコミュニケーションのコツをお伝えします。

**日時** 2026年2月27日（金）14時～16時（途中休憩あり）

**内容**

- アサーションとは
- アサーションのタイプ診断
- コミュニケーションのワーク など

**対象** 当クリニック通院中の方、ご家族の方、通院していないが興味のある方  
＊主治医がいらっしゃる方は主治医と相談の上ご参加ください。

- ✿こんな方にオススメです！
- 自分の意見をうまく伝えられない人
- 学校や職場でのコミュニケーションを改善したい人

**担当者** ストレスケアつくばクリニックの公認心理師・臨床心理士

**人数** 20名まで（定員になり次第、締切とさせていただきます）

**場所** ストレスケアつくばクリニック デイケアルーム

**料金** 2200円（税込）料金は講座終了後にお支払いいただきます。

**申込** クリニックの受付、もしくはお電話にてお申し込みください。  
ストレスケアつくばクリニック：TEL 029-863-2888