



⚡ 自他尊重のアサーション
コミュニケーション術で学ぶ

⚡ 自分も相手も大切にする自己表現



ニューノーマル社会を 共に生き抜く

～人生の質を高めるコミュニケーション術～
人間関係を円滑にし、コロナ過でもしなやかに生きる術を探します

開催日

7/10

【土曜日】

時間

9:45～12:00

場所

釧路ロイヤルイン(11階会議室)
釧路市幸町14丁目9-2

【対象者】福祉の仕事に興味・関心のある方、学生等

【参加費】無料

【定員】50名(定員になり次第締切)

【申込法】FAX 又は 電話 (FAX送信票 裏面)

※ 対面での開催を予定していますが、新型コロナウイルス感染の状況により、オンライン形式での開催になる場合があります。

※ ホテルの駐車場をご利用いただけます(無料)

アクセスマップ



「アサーション」(assertion)

より良い人間関係を構築するためのコミュニケーションスキルの一つ。

「人は誰でも自分の意見や要求を表明する権利がある」との立場に基づく適切な自己主張のことです。一方的に自分の意見を押し付けるのでも、我慢するのでもなく、お互いを尊重しながら率直に自己表現ができるようになることを目指します。



長 縄 史 子 氏

アサーティブヒューマンセンター(横浜)副代表

主催／社会福祉法人釧路市社会福祉協議会 釧路市福祉人材バンク
後援／社会福祉法人北海道社会福祉協議会

お申込み・お問合せ／TEL(0154)24-1686 FAX(0154)23-3776



このままFAX送信してください FAX: (0154) 23-3776

ヨミガナ		電話番号	() —
氏 名		住 所	
所 属		(電話連絡がつかない場合等、郵送対応のため)	(〒)
メールアドレス			
対面方式→オンライン形式に変更になった場合(どちらかを○で囲む) 参加する ・ 参加しない			

※ 所属は勤務先をご記入ください

※ 釧路市、釧路町以外の方は、オンライン(Zoom)参加できます

申込先: 社会福祉法人釧路市社会福祉協議会 釧路市福祉人材バンク
 釧路市旭町12番3号 釧路市総合福祉センター
 メールアドレス jinzaibank@kushiro-city-shakyo.or.jp

講師プロフィール 長縄 史子(ながなわ ふみこ)氏

【主な役職】

アサーティブヒューマンセンター(横浜)副代表(2008年～現在)
 一般社団法人日本アンガーマネジメント協会(東京)理事(2016年12月～2018年12月)
 NPO法人心のケアステーション(札幌)理事長(2018年5月～2021年5月)
 公益社団法人ガールスカウト日本連盟 評議員(2020年4月～現在)
 男女平等参画社会を推進するネットワーク北海道 理事(2020年12月～現在)等

アンガーマネジメントのパイオニア(開拓者)。感情コンサルタント。

刑事法専攻。大学院修了後、10数年大手公務員予備校・保育士や福祉士を育成する各種専門学校等で講師を勤める。25年程前からトラブルには怒りの感情が介在し、DV・虐待・体罰・パワハラ・いじめ・コンフリクト防止・司法(刑事政策)から加害者も被害者もつくりたくない教育社会づくりのために「怒りのワーク」を始める。学生の被害相談を機に心理の道に進み、アサーションやコーチング、メディエーション等を学んだ後、応用心理士となる。女性・親子専門の心理カウンセリングセラピーをおこなう中で2010年にアンガーマネジメントの資格を取得しアンガーマネジメントプログラム開発にも携わる。主に子育てや教育・福祉・司法関係において心に触れる実践

的なアンガーマネジメントを伝え、予防教育・予防司法に取り組み、一人一人が大切にされる社会を目指して活動が続けている。

【メディア・寄稿】

●HBC「今日ドッキリ」 ●OCTV「ニュースクロス」 ●「日本教育新聞」(いじめ問題に立ち向かうアンガーマネジメント)連載(全6回) ●「十勝毎日新聞」(断ち切ろう怒りの連鎖)連載(全15回) ●FM-JAGA ViVid Tokachi ●読売新聞YOMIURI ONLINE ●HBCラジオカーナビラジオ午後一番! ●「北海道新聞」(高齢者の突然の怒り)(親と子のサンデー:いかりを自分でコントロール)(怒りのコントロール術全5回)(災害時、心の動揺にどう対処?)(続怒りのコントロール術:認知症の人と暮らす全3回) ●ニッポン放送「レオなると」、日経SYSTEMS(怒りのマネジメント“ブチ切れない”リーダー)、教職研修5月号 ●ninas ●ESSEオンライン ●kodomoe ●ケース研究(公益財団法人日本調停協会連合会発行)等

【著書】

●「マンガでわかる怒らない子育て」共著(2018年 ●永岡書店)「ママのアンガーマネジメント～子育てのイライラスッキリ! 8つのマジック」共著(2017年 合同出版)
 ●「イラスト版子どものアンマネジメント～怒りをコントロールする43のスキル」共著(2015年、合同出版) ●「ナースのイラッムカット! ブチッ! の解消法59例～ストレスからの護心術」共著(2013年、日総研) ●「#学校ってなんだろう」共著(2020年12月、学事出版)

※「イラスト版」と「ママのアンガーマネジメント」は韓国で翻訳出版されています。

アンガーマネジメント北海道blog

～イライラモヤモヤお助け! 感情のスタイルを変えよう～

