

支援者が自分を大切にするための

アサーティブ・コミュニケーション

利用者や利用者家族のために日々、奮闘する社会福祉士。
でも、他者のために働きすぎて、自分の気持ちや考えをなおざりにしてしまう
ことはありませんか。

本研修では、自分も相手も大事にしながら、伝えたいことを誠実に、率直に、
対等に伝えるアサーティブ・コミュニケーションの基本を学びます。
自分の気持ちに気づき、問題を一人で抱え込まずに、さまざまな立場の方と
協力していくために、自分のコミュニケーションをふりかえり、伝えるコツを
学びましょう。



講 師 竹沢 昌子 氏（社会福祉士）
アサーティブジャパン会員トレーナー
明治学院大学社会学部附属研究所
ソーシャルワーカー



【日時】2026年1月17日(土)13:30～16:30

【会場】西東京市 田無庁舎202・203会議室(夜間休日出入口からお入り下さい)

【対象】テーマに興味がある方はどなたでも参加できます。

【定員】先着50名（定員に達し次第締め切り）

【参加費】無料

【申込・連絡先】西東京市社会福祉士会 事務局 原 治

E-mail: o-hara@jcom.home.ne.jp 電話 原 070-5450-2492(当日も同じ)

職種や所属先などの情報を可能な範囲でご連絡下さい。