

学んで試せる！現場で使える 「言いにくいことの伝え方」



日 程

1回目 令和8年 **10月29日(木)** 13:30～16:30

◇「言いにくいことの伝え方」の基本を学ぶ

内容：よい関係を保ちながらも、言いにくいことが伝えられる
アサーティブコミュニケーションの基本を学びます。

2回目 令和8年 **11月19日(木)** 13:30～16:30

◇学んだ伝え方を試してみる

内容：実際に現場でありそうな場面の実践的なロールプレイングを行い、
「使える」技術へ磨き上げます。



本講座は、1回目の講義で、相手を尊重しつつ自分の意見を率直に伝えられるアサーティブコミュニケーションの基本を学び、2回目のロールプレイングで実践的なスキルを磨く、全2回の連続講座です。ご自身の言葉で「伝えられる」技術を身につけてみませんか。

【会 場】

水戸市役所2階 男女平等参画センターびよんど（水戸市中央1-4-1）

【講 師】

（株）インソース講師

もり

森 りか 氏



【対象者】

水戸市内に居住または通勤する女性若手リーダーまたはリーダー候補の方

20名（定員になり次第締切り）

※全2回とも参加できる方を優先

【申 込】

10月27日(火)までに、右記二次元コード（いばらき電子申請・届出サービス）または電話（029-226-3161）でお申し込みください。



【主催・お問合せ先】水戸市男女平等参画課（電話：029-226-3161）

裏面へつづく ➡

講師プロフィール

【講師】

(株)インソース講師

もり

森 りか 氏



様々な業界での経験を経て、家事・育児・仕事の両立、そして夢の実現のために多くの挑戦を重ねてきている。ウェディングプランナーとして独立したことを機に、女性活躍推進を体系的に学び、多くの女性のキャリア支援にも携わっている。また、これまでに800件を超える研修に登壇し、**講師評価も92.3%**という実績をもつ。

【講師コメント】

「人生の主役は私」。そう決め切ることで、未来は大きく変わり始めます。一緒に新しい一歩を踏み出してみませんか？

会場案内

水戸市役所2階 男女平等参画センターびよんど (水戸市中央1-4-1)

1 地図 (水戸駅～水戸市役所)



2 水戸市役所敷地内案内図



※水戸駅南口からバス（茨城交通、関東鉄道）で約5分。徒歩約15分。
※車で来場し、市役所の駐車場に駐車した方は、駐車券を会場にお持ちください。

【お問合せ先】 水戸市男女平等参画課（電話：029-226-3161）