

# TalkCafe

トークカフェ

参加無料

先着 40名  
託児有り第4回  
テーマ

## 親しいからこそ大切にしたい 対等な関係とコミュニケーション

夫婦や恋人、パートナーといった自分にとって大切な相手に対して、  
親しいからこそ『言わなくても伝わる』『これくらい言っても大丈夫』など、境界線がつい曖昧になってしまふんか?  
自分も相手も尊重しあう心地よいコミュニケーションのあり方を考えるイベントです。

日 時

2026年2月28日(土)

13:00~15:00(受付 12:15より)

対 象

20~30代 女性  
(高校生、大学生も参加可能)夫婦や恋人、パートナーとの  
ご参加も可能

場 所

東京ウィメンズプラザ  
東京都渋谷区神宮前5-53-67

託 児

3ヶ月~未就学児まで(要事前申込)  
受付締切:2月20日(金)

申込締切 2月27日(金)

参加お申込みはこちから

<https://www.twp-talkcafe.metro.tokyo.lg.jp/>

先着順

協力 牛島 のり子さん



福岡県生まれ。IT企業に勤務の後、薬物依存症者の社会復帰施設に勤務。2001年よりアサーティブジャパンの専属講師として全国の企業、自治体、病院、大学等で研修を担当。現在アサーティブジャパン事務局長。



こんなことを感じていませんか?

- 夫婦や恋人、パートナーとの関係をより良くしたい。
- 家事を頼みたいけれど、伝えるのが苦手で、結局自分でやってしまう。
- 話し合いのつもりが、つい攻撃的な言い方をしてしまう。
- ちゃんと話したつもりなのに、なんだか伝わっていない…?

# 第4回テーマ 親しいからこそ大切にしたい 対等な関係とコミュニケーション

## 今回のトークカフェに参加することで得られること

- 他の参加者の悩みや本音に触れることで、自分にはなかった考え方や感じ方を知ることができます。
- 自分のコミュニケーションや、相手との向き合い方を見直すきっかけになります。
- 講師によるレクチャーやワークを通して、日常のコミュニケーションに活かせるヒントやスキルを学べます。

### TIME TABLE

- |             |   |
|-------------|---|
| 13:00~13:15 | ◆ 開会  |
| 13:15~15:00 | ◆ なぜアサーティブコミュニケーションが求められるのか<br>相手と信頼関係を築くために、どんなコミュニケーションが必要なのかを理解することができます。                      |
|             | ◆ コミュニケーションのセルフチェック<br>自分のコミュニケーションの癖に気づき、他の参加者と共有します。<br>初対面だからこそ、自由に話すことで心が軽くなります。              |
|             | ◆ 具体事例をもとに学んでみよう<br>具体的な場面を想定して、アサーティブな伝え方のポイントを学ぶことができます。<br>アサーティブに伝える際の心がまえと対話の流れを体験することができます。 |
| 15:00       | ◆ 閉会<br>希望者の方のみ、15:30まで個別相談にお答えします。   |

※アサーティブとは、自分も相手も尊重するコミュニケーションの方法です。



お問合せ

東京ウィメンズプラザ  
トークカフェ事務局

TEL.03-5422-1146(平日 10:00~17:00)  
E-mail: twp-talkcafe2025@ohwada-gumi.co.jp  
(東京都より運営委託:株式会社おおわだぐみ)

#### 交通アクセス

- J R・東急東横線・京王井の頭線・東京メトロ副都心線 渋谷駅 宮益坂口から徒歩約12分
- 東京メトロ銀座線・半蔵門線・千代田線 表参道駅 B2出口から徒歩約7分
- 都バス(渋88系統) 渋谷駅から2つ目(約4分) 青山学院前バス停から徒歩約2分

