

このようなお悩みはありませんか？



言いたいことを遠慮して我慢しすぎてしまう…

どんな風に伝えたらいいかわからない…

言い過ぎてしまって後悔する…



自分の意見を伝えるとき、きつく聞こえないか心配…



職場でのコミュニケーションでお悩みの方は増えてきています。

「自分」も「相手」も尊重した上で、気持ちや意見を伝えていきたいですよね。

「上手に伝えるコツ」があるのを知っていますか？

私たちと一緒に、学んでみましょう！

# 「上手に伝えるコツ」を学ぼう！ コミュニケーションセミナー

(アサーション：Iメッセージ・Youメッセージ)

日程	時間	対象
9月10日(木)	10時~12時	就職活動中の方・在職中の方で 精神障害や発達障害等の診断 がある方  ※障害者手帳の有無は問いません。
2027年1月21日(木)	<b>会場</b>  佐賀障害者職業センター	

※内容はいずれも同一です。

～ 詳細は裏面をご覧ください～

## 当日の流れ

9:50～ 受付開始

〔参加人数〕 定員4名

10:00～ セミナー開始

〔セミナーの進め方〕

- ・パワーポイント資料を用いて講座を行います。
- ・講座の中で自分の考えなどを整理するための簡単なワークを紹介します。
- ・また、他の参加者の考えを聞いて参考にさせていただく時間もありますが、無理に発言をお願いすることはありません。
- ・聞くだけの参加でも大丈夫です。

11:30～ 個別相談(希望者のみ)  
※1名あたり20分程度



- セミナーで学んだことを、実際に活用できるか心配だなあ…
- 就職活動で悩んでいて、相談をしたい…

という方は、セミナー終了後、個別に相談できますので、お申し込み時に「個別相談を希望します」とお伝え下さい。

## 申込方法

下記連絡先までご連絡ください。

TEL : 0952-24-8030 / E-mail : [saga-ctr@jeed.go.jp](mailto:saga-ctr@jeed.go.jp)

お申込みの際には、以下のことについて教えてください。

- ①参加希望日
- ②参加者氏名
- ③連絡先
- ④個別面談希望の有無
- ⑤当日の交通手段
- ⑥働く上でのコミュニケーションに関するお悩み

※各回定員は先着4名です。定員を超えた場合には、次回の日程をご案内させていただくことがございますので、あらかじめご了承ください。

## 会場までの案内

佐賀障害者職業センター  
(住所:佐賀市天祐1-8-5)

【公共交通機関でのアクセス】

JR佐賀駅バスセンターから「4番のりば」市営バス58番・59番(中折経由各線)に乗り、「中折」バス停で下車してください。中折バス停からは徒歩2分です。



場所の詳細は  
こちらからどうぞ

