

◆ 令和6年度 杉並区在宅医療・生活支援センター講演会 ◆

コミュニケーションに 悩んでいませんか？

—「アサーション」という自己表現が役にたつかも?!—

自分の怒りの感情に気づき、対処の方法や
行動の取り方について考え、学びます。

◆ 令和7年

日時

1月18日(土)

午後2時～4時

[開場 : 午後1時30分]

会場

セッション杉並

3階 第8・9・10集会室

所在地：杉並区梅里 1-22-32

対 象：区内在住・在勤・在学の方

申込み：令和6年12月2日(月)より

申込み方法は裏面をごらんください

定 員：100名 (先着順)

12/2より
申込開始

参加費
無料

手話
通訳有



講 師

すみたに みちこ

隅谷理子氏

〈資格〉公認心理師・臨床心理士

〈経歴〉日本アサーション協会 代表

大正大学大学院 臨床心理学部 准教授

専門：コミュニティ心理学、

家族心理臨床、アサーション



〈アクセス〉

○東京メトロ丸ノ内線「東高円寺駅」下車徒歩5分または「新高円寺駅」下車徒歩7分

○関東バス(中野・五日市営業所・吉祥寺間)「杉並車庫前」下車徒歩5分

○都営・京王バス(阿佐ヶ谷・渋谷間)「セッション杉並前」下車徒歩2分

○関東バス・京王バス(永福町・高円寺間)「新高円寺駅」下車徒歩7分

○京王バス(高円寺駅・中野駅間)「高円寺陸橋」下車3分

※車での来場はご遠慮ください。

問い合わせ先

杉並区在宅医療・生活支援センター 包括的支援係

電話：03-5335-7316

申込み

12月2日(月)より受付開始 ※定員になり次第締め切ります

◎ インターネット

下記URLの申込みフォームから、お申込みください。

※複数名のお申込みの場合、お手数ですが、1名ずつのお申込みをお願いします。

URL <https://logoform.jp/form/Y4gR/698568>



▲申込みフォーム

◎ 電話

杉並区在宅医療・生活支援センター

03-5335-7316 (平日 9:00~17:00)

悩みを抱え込まないために

ポイント①

専門機関に相談



夫婦・親子・家族の問題、生き方などの悩みや気になることは、ひとりで悩まずに相談しましょう。

※相談の秘密は守られます。

ポイント②

周囲の協力



あなたの周りに「心配だな」と思う人はいませんか？

相談されたり、気づいたときは、専門機関に相談できるよう、その人を支えてください。

不安を感じたら、早めにご相談・ご連絡を

★高齢者や介護者の様々なご相談は、各地域包括支援センター（ケア24）へ

★子どもと家庭に関する総合相談は、各子ども家庭支援センターへ

★心と体の病気や悩みのご相談は、各保健センターへ

★ひきこもり、家計の相談は、くらしのサポートステーションへ