

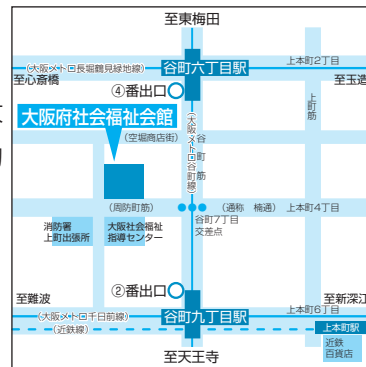
「NO」と言っても嫌われない

～自分も相手も大切にするコミュニケーションのコツ～

2名様で
ご参加できます！

「頼まれると断れない」「言いたいことを我慢してしまう」「相手に気を遣いすぎて疲れてしまう」——そんな経験はありませんか。本セミナーでは、自分の気持ちや考えを大切にしながら、相手にも配慮して伝えるアサーション（適切な自己表現）を学びます。具体的な場面を取り上げ、実践的なコミュニケーションスキルを習得します。ストレスの軽減や対人関係の改善に加え、相談対応や職場でのメンタルヘルス支援にも活用できる方法です。

- 日 時 令和8年10月26日(月) 午後2時30分～4時00分
- 場 所 大阪府社会福祉会館 4階 <大阪市中央区谷町7-4-15>
- 参 加 資 格 大阪府内の年金事務所(日本年金機構)または全国健康保険協会大阪支部で厚生年金保険・健康保険の適用を受けている事業所に勤務されている方(健康保険組合の方も含む)。
※1事業所2名様まで申し込みできます。
- 定 員 140名 ※定員を超える申し込みがあった場合は、抽選となります。
- 参 加 費 用 無 料 (※資料はこちらで用意しますので、筆記用具をご持参ください)
- 申 込 締 切 令和8年10月1日(木)15時必着
- 講 師 土井 晶子氏



▶大阪メトロ谷町線・長堀鶴見緑地線
「谷町六丁目駅」4番出口(谷町筋を南に280m)

- 申 込 方 法 参加申込書に必要事項をご記入のうえ、大阪府社会保険協会へweb申込またはFAXにてお申し込みください。
- 締 切 後、協会より参加証等をFAXにてご通知させていただきます。

- 主 催 一般財団法人 大阪府社会保険協会
- 共 催 大阪産業保健総合支援センター

web 申込はこちら

<https://forms.gle/9DdpK5vpcyoSzzw16>


(注:FAX送信時は番号誤りにご注意ください)

(FAX返信予定日:締め切り後7日前後にFAXいたします)

※web申込につきましては、上記URLをクリック(web上)もしくは二次元コードから申込フォームにアクセスし、必要事項を入力してください。(協会ホームページからも可能)

留 意 事 項

- ①切り取らずA4サイズのままFAXしてください。②FAXのみのご連絡となります。③もし未着の場合は、お手数ですが協会に開催日の5日前までにお問い合わせください。④後日、FAXいたします参加証は大切に保管していただき、当日お持ちください。

切らずにこちらに
FAXしてください

協会宛FAX 06-6786-8437

令和8年度 メンタルヘルスセミナー参加申込書

		申 込 日		令和8年 月 日	
事業所名称		会員・非会員			
		(8- -)			
事業所所在地					
ふりがな 参加者氏名	①	男・女	②	男・女	
事業所電話番号		F A X 番 号			

※この申込書にご記入いただきました個人情報は、本事業の運営およびそれに関するご連絡・ご案内以外には使用いたしません。