

# 第39期

## On-line開催

### ストレス・マネジメント講座 〈コミュニケーションスキルアップ特別編〉



**ステップ1** 2023年12月15日（金）19:30～21:00

よりよいコミュニケーションってなに？ ～爽やか・アサーション～

**ステップ2** 2024年 1月19日（金）19:30～21:00

気持ちに気づこう！怒りの冰山ってなに？

**ステップ3** 2023年 2月 9日（金）19:30～21:00

適切な境界線

**ステップ4** 2023年 3月22日（金）19:30～21:00

I（アイ）メッセージ

「もっとうまく人とかかわりたい」  
「でも、自分の気持ちや考えを言うのは苦手」

「相手に合わせてばかりで、疲れる…」

「出会いの機会をもっと安全に楽しみたい！」

こんな方々のためのコミュニケーションについて、4回の内容で学び、練習します。

各回90分の参加体験型オンライン研修です。動画を見ながら、話し合いや演習を行います。

セクシュアリティは問いません。

【対象】 HIV陽性者

【定員】 16名 4回連続の参加がおすすめ

【参加費】 無料

【問い合わせ・申込み】 要申込

講師（プログラム担当／研究代表者）

野坂祐子

ぶれいす東京スタッフの臨床心理士

\*初めて参加する場合には、事前に利用登録が必要です。お早めをお願いします。

電話：03-3361-8964（月～土12:00～19:00） E-mail：nest@ptokyo.org

申込みフォーム：<https://ptokyo.org/nest/program/16235>



なお、本講座は、厚生労働科学研究費補助金（エイズ対策政策研究事業）

「地域においてMSMのHIV感染・薬物使用を予防する支援策の研究」の一環で行われます。

参加者には、事前と事後に簡単なWebアンケートに回答いただきますようお願いいたします。個人情報の収集は行いません。

回答は研究データとして活用しますが、個人を特定・類推できる情報は用いませのでご安心ください。

ぶれいす東京は、HIV/エイズとともに生きる人たちがありのままに生きられる環境の実現を目指して活動している非営利団体です。

ネスト・プログラムは、2021年度に113回開催し、のべ1773人が参加しています。

HIV陽性者・パートナー・家族のための無料電話相談「ポジティブライン」

0120-02-8341（月～土13:00～19:00・毎週木15:00～18:00は、陽性者の相談員が対応）



特定非営利活動法人

ぶれいす東京

I69-0075 東京都新宿区高田馬場 4-11-5 三幸ハイツ 403 TEL：03-3361-8964（月～土 12～19時）

FAX：03-3361-8835 E-mail：office@ptokyo.org URL：<https://www.ptokyo.org/>

Facebook：<http://www.facebook.com/PLACETOKYO> Twitter：[@placetokyo](http://twitter.com/placetokyo) (<http://twitter.com/placetokyo>)