

昭和女子大学×シニア女性誌部数 No.1※「ハルメク」 言いにくいこともすっきり言えるようになる 「アサーティブ講座」にシニア女性が注目！

シニア女性誌部数 No.1※の「ハルメク」を発行する株式会社ハルメク（本社：東京都新宿区、代表取締役社長：宮澤孝夫）は、昭和女子大学と協力し、特別講座「海原純子さんのアサーティブ講座」を4月から開講します。「ハルメク」での人気連載を講座化したこちらの企画、2月10日に受付を開始したところ、早くも多くのシニア女性からお申し込みをいただいています。

■ 雑誌「ハルメク」で満足度1位を獲得した連載を講座化！

気を遣ったり、人間関係を心配したりして、言いたいことも言えず我慢してしまう…誰もが身に覚えのある悩みを解決する「アサーティブ」という手法を、全5回の講座で教えてくれるのは、心療内科医の海原純子さん（医学博士・昭和女子大学特命教授）。海原さんによると、アサーティブとは「対等で心地よい関係性を作り出すためのコミュニケーション手法」で、1970年代にアメリカで注目され始めました。昨年掲載された「ハルメク」の集中連載では、アンケートで記事別満足度1位を獲得。本講座は、「日本の女性にとってパワーアップになる」とその必要性に注目する昭和女子大学と協力し、テーマに沿ったお話や体験型のワークを楽しみながら、アサーティブを身につける講座として実現しました。



心療内科医・昭和女子大学特命教授
海原純子さん

各回のテーマ

- 第1回 「なんでわかってくれないの？」の怒りが消えるお話
- 第2回 凛として自分の意見を述べる「アサーティブ」とは？
- 第3回 「No」の気持ちを上手に伝える話し方
- 第4回 家族・友人・会社に、どの場面でも役立つ自己表現
- 第5回 苦手な人や言葉にめげない、視点を柔らかく持つコツ



昭和女子大学
理事長・総長
坂東眞理子さん

■ 受講後は、学んだことを生かし学生たちのメンターに

参加者特典として大学から受講証が授与されるほか、希望者は社会経験を学生に伝える「社会人メンター（有償ボランティア）」として、講座で学んだことを昭和女子大学で生かす道も（応募要件、選考あり）。



■ 開催概要

名称：海原純子さんのアサーティブ講座 全5回

開催日時：①2018年4月14日(土) ②5月12日(土) ③6月9日(土) ④7月14日(土) ⑤8月4日(土)

会場：昭和女子大学（東急田園都市線「三軒茶屋」駅から徒歩約7分）

参加費：1万9800円（全5回一括）

<このリリースに関するお問い合わせ先>

株式会社ハルメク 広報担当 今成

【TEL】 03-3261-1321 【FAX】 03-3261-1377 【E-mail】 k-imanari@halmek.co.jp

【所在地】 〒101-0051 東京都千代田区神田神保町2-2 共同ビル神保町6階

【公式サイト】 www.halmek.co.jp