

# 定期上映会

令和5年

2月

定期上映会では、人権ライブラリーで所蔵する作品などを幅広く紹介しています。

## イキイキ働くためのコミュニケーション・シリーズ

### 職場のコミュニケーション・スキル (全2巻)

<企画・制作> 株式会社アスパクリエイト

#### 第1巻 アンガーマネジメント 上手な怒りとの付き合い方 (23分)

「怒り」は、人間関係をギクシャクさせたり、ストレスの原因になるなど厄介な感情です。「怒り」との付き合い方を身に付けることで、職場のコミュニケーションの改善を目指すドラマ形式の映像作品です。

(主な内容: 「怒り」は自分の大事なものが傷つけられているサイン、「怒り」の感情との付き合い方、大事なものを守る4つのステップ、自分の「怒り」のツボを知る 他)

#### 第2巻 アサーション 上手な気持ちの伝え方 (25分)

お互いの気持ちや言いたいことを、相手を傷つけずに伝える相互尊重の方法であるアサーティブなコミュニケーションについて事例を交えて紹介するドラマ形式の映像作品です。

(主な内容: 4つの自己表現タイプ、アサーティブなコミュニケーション・スキル(傾聴力、質問力、DESC法)、テレワークのコミュニケーション 他)

## 職場のメンタルヘルス対策シリーズ

### 第1巻 セルフケア 全員編 (36分)

<企画・制作> 株式会社アスパクリエイト

セルフケアの基本は気づきとセルフコントロールです。プロジェクトのリーダーと、畑違いの部署への異動をした中堅社員の事例から、ストレスへの気づき方、そして具体的な対処方法を紹介するドラマ形式の映像作品です。

(主な内容: セルフケアとは、ストレスとは、6つのストレス対処法(怒りのコントロール 他)、リモートワークでのストレス対処法)

2月15日(水)午後2時～3時40分 (開場:午後1時30分)

人権ライブラリー・多目的スペース 《(公財)人権教育啓発推進センター併設》

参加無料/事前申込み制(先着順)/定員20名 事前申込み締切日:2月14日(火) 午後4時まで



### 人権ライブラリー

- JR山手線・京浜東北線「浜松町駅」  
東京モノレール「モノレール浜松町駅」  
(世界貿易センタービル直結出口から徒歩7～8分)  
(北口から徒歩9～10分)
- 都営地下鉄三田線「芝公園駅」  
(A3出口から徒歩3～4分)
- 都営地下鉄大江戸線・浅草線「大門駅」  
(A3出口から徒歩4～5分)

詳しい申込方法は裏面を御覧ください

人権ライブラリー((公財)人権教育啓発推進センター併設)

〒105-0012 東京都港区芝大門2-10-12 KDX芝大門ビル4F TEL 03-5777-1919 / FAX 03-5777-1954  
Eメール library@jinken.or.jp ウェブサイト https://www.jinken-library.jp/

# 申込方法

## 定期上映会2月

『イキイキ働くためのコミュニケーション・シリーズ 職場のコミュニケーション・スキル』（全2巻）

第1巻 アンガーマネジメント 上手な怒りとの付き合い方

第2巻 アサーション 上手な気持ちの伝え方

『職場のメンタルヘルス対策シリーズ 第1巻 セルフケア 全員編』

※参加に当たっては下記の事項に御協力をお願いいたします。

1. 会場内ではマスクを着用してください。
2. 会場入口に消毒液を設置していますので御利用ください。
3. 下記に該当する場合は参加をお控えください。  
(1) 過去 14 日以内に発熱など風邪の症状がある場合  
(2) 新型コロナウイルス感染症の濃厚接触者の経過観察期間に該当している場合

### ◎事前申込制・先着 20 名まで

※ソーシャルディスタンス確保のため、定員を制限しています。

[事前申込み締切日] 2月14日(火) 午後4時 まで

### WEB 申込み

下記の URL または右の QR コードよりお申込みください。

人権ライブラリー・ウェブサイト「<2月>定期上映会の御案内」

<https://www.jinken-library.jp/news/detail/106346/>



### FAX 申込み

**FAX 送信先 : 03-5777-1803**

|     |       |     |
|-----|-------|-----|
| 団体名 |       |     |
| お名前 |       |     |
| 連絡先 | TEL   | FAX |
|     | Email |     |

情報提供不要

当センターでは、人権に関する各種資料の制作、販売、研修会・各種イベント等に関する情報をメールで配信しています。  
情報提供を希望されない方は、左の口欄に✓チェックしてください。

※参加申込み時に御記入いただいた個人情報につきましては、本事業及び当センターからの情報提供（希望されない方は除く）以外の目的には使用いたしません。

[ 参加票について ] 参加申込み受付後、開催日までに参加方法を記した参加票を FAX 又は E メールでお送りします。

■主催／お問合せ■ 人権ライブラリー（公益財団法人人権教育啓発推進センター併設）

〒105-0012 東京都港区芝大門2-10-12 KDX芝大門ビル4F

TEL03-5777-1919 / FAX03-5777-1954

Eメール library@jinken.or.jp / ウェブサイト <https://www.jinken-library.jp>

\* 人権に関する図書やDVD等資料、そして無料会議室をお探しの方は、人権ライブラリーまでお問い合わせください \*

<https://www.jinken-library.jp/>