

# 仕事を円滑にする！ 上司への伝え方・聞き方実践講座

～振り回されず、もやもやしない。私らしく働くためのコミュニケーション術～

価値観の違いや機嫌に波があるなど、上司と仕事をするうえで、もやもやすることはありませんか？

この講座では、自分の中の受け止め方のほか、ロールプレイを交えて明日から使える実践的な伝え方や聞き方を学びます。



講師 オフィス・マインドルージュ 代表 <sup>ふじた</sup> <sup>ゆみこ</sup> 藤田 由美子氏

バブルが崩壊に向かう1990年から証券業界で窓口営業に約7年従事。その後、婚礼業界で司会・コンサルタントとしておよそ2,000組のカップルに携わる。営業・接客経験から得た「話して伝える力」を活かし2012年、研修講師として独立。接客やクレーム対応、営業販売強化等を得意とする。「仕事も私生活も幸せの軸は人間関係にあり」と考え、要望に応じた様々な場面での「コミュニケーション改善・会話力向上研修」を実施。受講者の研修満足度96%超えの秘訣は「明日からすぐに使える具体的なトークと行動変容」とし、研修リピート率は88%を超える。また、女性活躍推進のため、2018年から開講している働く女性の伝わる話し方講座『美ウーマンカレッジ』は第12期生を募集中。著書「もっと分かり合える話し方」(2020年)「伝わらない」壁を突破する話し方の強化書(2023年)

## 内容

【マインド編】「心の境界線」の引き方とセルフケア

上司の機嫌や価値観に振り回されないための、心の「バリア」の作り方を学びます。

【分析編】攻略！上司のタイプ別・処世術

上司のタイプに合わせた「報連相」のパターンを整理します。

【実践編】ロールプレイで体得！伝え方・聞き方

事前アンケートの「悩み」をベースに、具体的なセリフ(台本)を使って練習します。

## 概要

開催日 令和8年 **6月3日(水)** 13:00～16:00

対象 福井県内在勤 または県内在住の働く女性 先着30名

会場 敦賀市中郷公民館(敦賀市坂下36-1) 2階 大会議室

働き女子のホンネカフェのご案内(希望者のみ)

参加無料♪

テーマ

「どうしてる？」

後輩&同僚の相談、聞き流し方・受け止め方

自分の業務でいっぱいなのに、相談をされることもありますがね。そんな時どうしているか共有しませんか。明日から使えるヒントが見つかるかも。

・講座終了後16:10～17:00まで/定員5名

・ファシリテーターはふくい女性活躍支援センターの女性キャリア相談員です。講師は参加しません。

・参加希望者は申込フォーム備考にその旨ご記入ください



## 申込方法

- ①ふくい女性財団ホームページへアクセス  
(<https://www.f-jhosei.or.jp>)
- ②「講座・イベント」カテゴリ内、講座名のページをクリック
- ③「お申込みフォーム」からお申込みください

ふくい女性財団ホームページ



申込期限 令和8年5月19日(火)まで(先着順です)

※定員に達しない場合、期限を過ぎても申込を受け付ける場合があります。

※申込期限終了後に、受講の詳細をメール配信します。@f-jhosei.or.jpからのメールが、迷惑メールに振り分けられないようご注意ください。メールが届かない場合は、お電話ください(0776-41-4254)。

※入力いただいた連絡先は、今後の講座案内のために使用させていただく場合があります。

## 会場案内

敦賀市中郷公民館(敦賀市坂下36-1)

※無料駐車場有り

地図はこちら



アクセス(自動車でお越しの場合)

- ・JR敦賀駅から約7分
- ・北陸自動車道敦賀ICから約10分

## 働き女子のホンネカフェについて

同じような悩みを持つ方や、ふくい女性活躍支援センターのキャリア相談員と、リラックスした雰囲気の中、トークをします。モヤモヤ気分から抜け出して、スッキリしましょう。

### 参加者の声

- ・自分だけが大変じゃないとわかって、不安が解消されました。
- ・いろいろな話が聞けて楽しかったです。
- ・年齢も職業も違う女性たちと話せてスッキリしました。開放的な良い時間でした。



社外メンターとの  
キャリア相談会(メンタリング)  
申込み受付中!

今後のキャリアの不安や仕事のモヤモヤ、ありませんか?  
社外メンターに相談すれば、これまでとは違った視点での  
解消のヒントがもらえます。お気軽にお問合せください。

(ご利用にあたっては一部条件があります)

詳細はこちら



## 【お問い合わせ先】

公益財団法人ふくい女性財団

〒918-8135

福井県福井市下六条町14-1 福井県生活学習館内

TEL:0776-41-4254 MAIL:f-jhosei@f-jhosei.or.jp

