

# コミュニケーション アシスト講座2025で 高校生活やコミュニケーションのコツを学ぼう!

開講  
10年目!



「コミュニケーション アシスト講座」(通称:コミュアシ)は、都立高校生(都立中等教育学校後期課程の生徒を含む)のための学校外で行う講座です。土曜日等を利用して、ソーシャルスキル(人間関係、自己管理など)やコミュニケーションなど高校生活に役立つ内容を学びます。(主催:東京都教育委員会/運営:株式会社Grow-S)

## 受講生の声 9年間でのべ約1670名が参加!

友達との会話が  
はずむようになった!

時間管理を学んで  
遅刻が減った!

計画的に勉強  
できるようになった!

人前での発表が  
できるようになった!

### どんなことを学ぶの?

- コミュニケーションスキル
- 計画立てのスキル
- 気持ちのコントロール方法など

高校生活に必要な様々なスキルを都立高校生の仲間と学びます。「自分の長所を見つけたい」「一歩踏み出せるようになりたい」という高校生にもおすすめ!

### コミュアシの授業

#### [1時間目]「話し合いから学ぼう」

高校生活の困りごとについて、グループで話し合い、自分に合った方法を考えます。

#### [2時間目]「高校生活・自立に役立つスキルを学ぼう」

高校生活に活かせるスキルと実践の方法を、全体授業で学びます。

講座A

#### 【通年/全30回】毎月受講生募集!

→1年を通して自己理解を深め、様々なスキルを学びたい人におすすめ!

令和7年 **6/7**土 ▶ 令和8年 **2/28**土 **毎週土曜日**

講座B

#### 【全10回】→まずは短期間から始めたい人におすすめ!

令和7年 **6/7**土 ▶ 令和7年 **9/20**土 **毎週土曜日**

講座C

→夏休み明けから活かせるコツを集中的に学びたい人におすすめ!

**[CⅠ]**【全5回】令和7年 **7/28**月 ▶ **8/1**金 **オンライン**

**[CⅡ]**【全5回】令和7年 **8/18**月 ▶ **8/22**金 **会場実施**

**会場**【東部】日本社会事業大学文京キャンパス(茗荷谷)【西部】KTAビル(永山)

クラス

**[AMの部]**10:30~12:30  
**[PMの部]**14:00~16:00(いずれかを選択)

会場

**[東部]** TKP飯田橋ビジネスセンター(飯田橋)  
**[西部]** KTAビル(永山)

**[AMの部]**11:00~12:30  
**[PMの部]**14:00~15:30(いずれかを選択)

**[AMの部]**10:30~12:30  
**[PMの部]**14:00~16:00(いずれかを選択)

## スペシャル講師による「コミュアシイベント」!

道化師に学ぶコミュニケーション  
～言葉を使わない「ノンバーバル表現」にチャレンジ!～

ラストラダカンパニー Chang先生&LONTO先生

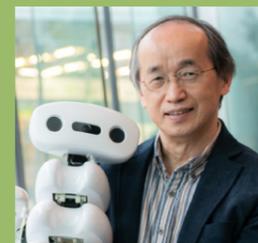
講座内容:緊張した空気を一気に和らげ、見る者の心をあっという間に掴む道化師。言葉を使わずにどんなテクニックで観客と距離を縮めているのか。パントマイムの技法を体験し、日常のコミュニケーションで活かせる、動作や表情などの「ノンバーバル表現」を学んでみよう!

講師紹介:道化師。国内外で道化を学び、海外のサーカスやフェスティバルに招聘される他、受賞歴も多数。



〈弱いロボット〉から学ぶ  
「関わり合いの中で生きること」

筑紫女学園大学 副学長 現代社会学部・教授/ICD-LAB代表 岡田美智男先生



講座内容:自立=何でも一人で行えること?周りを味方にして、互いに補い合う関係性をつくる「弱いロボット」たち。環境や出会いを活かして一歩踏み出す、しなやかな生き方について考えよう!

講師紹介:〈弱いロボット〉を手掛かりに、ロボットとのコミュニケーションや共棲について研究。著書に『〈弱いロボット〉から考える』(岩波ジュニア新書)など。

笑いで人気者になろう!  
「オシエルズのお笑い道場」

オシエルズ先生



講座内容:毎年コミュアシで大人気の特別講座!お笑い芸人が「笑いを活かすコミュニケーション術」を伝授します。即興漫才を楽しみながら、周りを笑顔にするコツを学んで友達ともっと仲良くなる!

講師紹介:矢島ノブ雄・野村真之介による現役大学教員のお笑いコンビ。「日本一学校を回るお笑いコンビ」として活動。

## お申し込みはWEBから!!

講座A

#### 毎月受講生を募集します!!

(※定員になり次第締切)

6月からスタートする場合は…  
**令和7年5月8日(木)**までにお申し込みください!  
7月以降スタートの場合は…  
**前月中旬締切** (月ごとにHPでご案内します)

講座B

**令和7年5月8日(木)**までにお申し込みください!

講座C

令和7年6月2日(月)～申し込みができます!  
**令和7年6月27日(金)**までにお申し込みください!

[https://www.kyoiku.metro.tokyo.lg.jp/school/high\\_school/event\\_and\\_information/assist\\_seminar.html](https://www.kyoiku.metro.tokyo.lg.jp/school/high_school/event_and_information/assist_seminar.html)



スマホやPCから申し込みができます!



コミュアシの雰囲気が動画でわかる!  
YouTubeをチェック!

[https://youtube.com/channel/UC17\\_LsgrbOof7SUZnxa80Bg](https://youtube.com/channel/UC17_LsgrbOof7SUZnxa80Bg)



講座の内容や受講生の声を紹介! SNSもチェック!

コミュアシ公式X(旧:Twitter)



[https://twitter.com/komyuashi\\_info](https://twitter.com/komyuashi_info)

コミュアシ公式Instagram



[https://www.instagram.com/komyuashi0602\\_info](https://www.instagram.com/komyuashi0602_info)

保護者の方へ

この講座は都立高校の教育課程外かつ学校外で実施する講座で、都立高校に在籍し、何らかの悩み、困り感をもつ生徒が対象です。専門性を有する民間事業者の指導のもと、ソーシャルスキルやコミュニケーションスキルを学んで高校生活に活かすことが目的です。

コミュアシ2024 受講生保護者の声

- 相手に合わせた伝え方ができるようになり、友達が増えた。
- 計画的に行動するようになり、提出物の管理ができるようになった。
- 気持ちを前向きに切り替えられるようになった。

[お問い合わせ] 教育庁都立学校教育部 電話:03-5320-7838

[申し込みフォームに関するお問い合わせは...] 株式会社Grow-S

✉ [communication.assist.0602@gmail.com](mailto:communication.assist.0602@gmail.com)まで!