

楽しく通ってコミュカついちゃった!

6/6(土)スタート!

コミュニケーション アシスト講座 2026

10年で
約1890名が
受講!



「参加して
よかった」
93%!

(受講生アンケートより)

コミュニケーション アシスト講座(通称:コミュアシ)は都立高校生が学校外で、自分らしく楽しい高校生活を送るために必要なスキルを学ぶ講座です。(主催:東京都教育委員会/運営:株式会社Grow-S)

- 友達の作り方がわかる!
- スケジュール管理や授業の受け方がわかる!
- 自分の良いところが見つかる!

コミュアシプログラム



大学生のチューター
スタッフがいるから
安心して話せる!



オリジナルテキストで
自分に合った方法が
見つかる!

授業内容

1時間目 「話し合いから学ぼう」
⇒グループで高校生活について話し合おう

2時間目 「高校生活・自立に
役立つスキルを学ぼう」
⇒「計画の立て方」「会話を続けるコツ」「気持ちのコントロール方法」等を学ぼう

CHANGE! 私が変わる、高校生活が変わる!



友達を作りたい!



自分に合った方法を学んで、
高校生活を充実させたい!



自分に自信を
つけたい!

「コミュニケーションに
自信がついた!」85%

「講座の学びを高校で
活かした!」81%

「自分の良いところを
見つけられた!」77%

(※コミュアシ2025受講生アンケートより)

特別講師によるコミュアシイベント!

※講座によって受講できない
場合があります

1 高校生活がときめく!
「高校生が推す文房具
図鑑2026」を作ろう!
ふじいなおみ先生



・ラジオで文房具を紹介している講師が
受講生と一緒に番組を実演! 高校生活
が楽しくなる「文房具図鑑」を作ろう!
(講師紹介)30分間文房具のみを扱う
ラジオ番組は6年目突入。著書に「子
どもの困ったを解決するハッピー文房具
図鑑」(学事出版)。

2 声優体験でコミュニ
ケーション力アップ!
中村郁先生



プロの声優に教わるアフレコ体験! 発声
や気持ちの込め方を楽しく練習し日頃
のコミュニケーションに活かそう!
(講師紹介)声優・ナレーター。フジテレビ
系列全国ネット「土曜はナニする!」を
はじめ人気番組のナレーションを担当。

3 お笑い芸人に学ぶ、
愛され会話術!
オシエルズ先生



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! 即興漫才を楽し
みながら友達と仲良くなれる会話術を
学ぼう!
(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。

受講生の声

- ★話しやすい環境で受講生同士すぐに仲良くなれた。
- ★「コミュニケーションが楽しい」と思えるようになった。
- ★手帳を使ったスケジュール管理の方法がわかった。
- ★苦手なこととうまく付き合えるようになった。
- ★一歩踏み出してチャレンジする行動力がついた!



期間/会場

[期間]
令和8年**6/6**(土)～令和9年**2/27**(土)
(AM/10:30～12:30 PM/14:00～16:00) (講座A)

[会場] ●東部会場…TKP九段下神保町ビジネスセンター(6月)
TKP飯田橋ビジネスセンター(7月～)
●西部会場…KTAビル(永山)

6月～9月に学べる講座B、夏休みに学べる講座Cも!
詳細はQRコードからWEBをチェック!

お申し込みはWEBから

〆切
5/8(金)まで!

※定員を超えた場合は抽選

**5/9以降も毎月
受講生を募集中!**
WEBで最新情報をご確認ください!



[お問い合わせ] 教育庁都立学校教育部 電話:03-5320-7838
https://www.kyoiku.metro.tokyo.lg.jp/school/high_school/event_and_information/assist_seminor

[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まで