

## コミュニケーション アシスト講座2026 年間予定 (2026.4時点)

講座A(全30回)／講座B(全10回 ※9月末まで)	
1時間目	2時間目
初回オリエンテーション	
6月 話し合いの時間	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ 初対面でも楽しく話そう！ 友達との会話術</li> <li>★ メモと質問で聞き逃さない！ ばっちり聞き取り術</li> <li>★ 自分の時間を見える化！ 手帳管理術</li> <li>★ 【ワークショップ】オリジナル雑誌Zineを作ろう！</li> </ul>
7月 話し合いの時間	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ 余裕を持って取り組もう！ テスト勉強対策</li> <li>★ 毎日を有意義に過ごす！ 規則正しい生活術</li> <li>★ 自分の長所を探そう！</li> </ul>
夏休み中の講座A・Bの授業はありません。夏休み限定プログラム【講座CⅠ・CⅡ】をお申込みください！	
9月	★コミュアイベント／まとめ活動に取り組みます
10月 話し合いの時間	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ 相手も自分も気持ちよく！ お願いの仕方／断り方</li> <li>★ もう朝は慌てない！ 「遅刻しない」時間管理術</li> <li>★ 必要なものがすぐに見つかる！ 持ち物管理術</li> <li>★ 自分をもっと好きになる！ 自分だけの良さを見つける</li> </ul>
11月 話し合いの時間	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ 毎月いくら使ってるかな？ 金銭管理術</li> <li>★ お互いを尊重して楽しく関わる 異性との関わり方</li> <li>★ イライラや不安とうまく付き合う！ 気持ちコントロール術</li> <li>★ お互いの価値観を知ろう</li> </ul>
12月 話し合いの時間	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ 自分に合う道を進む！ 卒業後の進路</li> <li>★ 言葉の選び方（敬語・ポジティブワード）</li> <li>★ 親しき中にも礼儀あり！ 友達付き合いのコツ</li> </ul>
1月 話し合いの時間	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ スマホとの付き合い方</li> <li>★ 気持ちコントロール（不安・落ち込み）</li> <li>★ 苦手なこととのつきあい方（工夫・相談）</li> </ul>
2月	★1年間のまとめ活動／発表に取り組みます

### 【特別講師によるコミュアイベント！】

- 9月：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
- 11月～12月：声優体験でコミュニケーション力アップ！／中村郁先生
- 1月：お笑い芸人に学ぶ、愛され会話術！／オシエルズ先生