Grow-S

2024-04

コミュニケーション アシスト講座 2024 講座内容

◆1 時間目：グループワーク 「みんなと違う」自分を大切にする方法

精神科医・本田秀夫先生の本で、“10 代のための生き方のヒント”について考えます。

〇友だち関係でモヤモヤする
〇自分に自信が持てない
〇勉強や人間関係がうまくいかない
〇遅刻や忘れ物が多くて叱られる
〇悩んでいるけど、友だちにも言えない
〇人の話をちゃんと聞けない など

『10 代からのメンタルケア「みんなと違う」自分を大切にする方法』
精神科医・医学博士本田秀夫先生 （KADOKAWA）

◆2 時間目：全体授業 高校生活・自立に役立つスキルを学ぼう！（18のスキル） ／コミュアシイベント

講座 A 第 I 期／講座 B（6/8~9/21）

1. 初対面の相手との話題選び・会話の続け方
2. 手帳の使い方
3. 授業参加術
4. 気持ちコントロール方法
5. 勉強方法・テスト勉強計画術
6. 長所探し

★グループワーク・発表活動 など

講座 A 第 II 期（9/28~11/30）

7. 規則正しい生活
8. お互いの価値観を知ろう
9. 持ち物管理・整理整頓
10. リラックス方法
11. スマホとの付き合い方
12. SNS との付き合い方（文字で気持ちを伝える）

★「声優体験！ ～声で楽しく表現しよう～」（講師：ナレーター・声優 中村 郁 先生）
★グループワーク・発表活動 など

講座 A 第 III 期（12/7~2/22）

13. 金銭管理術
14. 言葉の選び方
15. 気持ちの伝え方（断り方・謝り方）
16. 苦手なこととの付き合い方
17. 異性との関わり方
18. 自分に合った進路を考える

★「お笑い芸人から『愛されコミュニケーション術』を学ぼう！」（講師：オシエルズ先生）
★1 年間のまとめ（表現活動） など

★＝コミュアシイベント（特別授業）など
※授業の内容は変更の可能性がございます。