

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。

- | | |
|--------------------|------------------|
| ○友だち関係でモヤモヤする | ○自分に自信が持てない |
| ○勉強や人間関係がうまくいかない | ○遅刻や忘れ物が多くて叱られる |
| ○悩んでいるけど、友だちにも言えない | ○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 | 4. 気持ちコントロール方法 |
| 2. 手帳の使い方 | 5. 勉強方法・テスト勉強計画術 |
| 3. 授業参加術 | 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 | 10. リラックス方法 |
| 8. お互いの価値観を知ろう | 11. スマホとの付き合い方 |
| 9. 持ち物管理・整理整頓 | 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 | 16. 苦手なこととの付き合い方 |
| 14. 言葉の選び方 | 17. 異性との関わり方 |
| 15. 気持ちの伝え方 (断り方・謝り方) | 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。