

主催：神奈川県立青少年センター「平成 29 年度 コミュニケーション・人間関係講座」

# 自分らしさをデザインするぜんしん流 コミュニケーション講座



人前で話すことが苦手  
緊張して初対面の人と話しづらい

家族との会話が  
面倒に感じる

コミュニケーション能力や人間関係スキルに悩んでいる方向けの講座です

学校や職場での  
人間関係に苦労している

ひきこもり傾向にあり  
家族以外の人との接触が少ない

日 程：平成 29 年 12 月 2 日 (土) ~ 平成 30 年 2 月 17 日 (土)

時 間：15:30 ~ 17:30 ※全 10 回講座 (12/30、1/20 を除く土曜日)

対 象：よりよい人間関係・コミュニケーション能力を学びたい、  
身につけたいと思っている青少年 (30 歳代まで)

会 場：神奈川県立青少年センター (横浜市西区紅葉ヶ丘 9-1) 桜木町駅より徒歩 10 分

受講料：無料

受講申込期限：平成 29 年 11 月 22 日 (水)

※期限を過ぎてても定員に空きがある場合は受講可能/要問合せ

講座内容：ゲーム・映像・パリアソを使い、コミュニケーションの  
問題を克服し、自信をつけていくワークショップ

実施団体：特定非営利活動法人ぜんしん

▼申込み&問い合わせ先

神奈川県立青少年センター 青少年サポート課

TEL：045-263-4467 (8:30~17:15 ※月曜日休館)

E-Mail：supportplaza@pref.kanagawa.jp <http://www.pref.kanagawa.jp/cnt/f100332>



## ▼講座内容&実施日程など

ゲーム・映像・パソコンなどを用いて、コミュニケーションの問題を克服し、自信をつけていくワークショップです。楽しみながらみんなで会話したり、自分を表現していきましょう。

- 対象・定員：30歳代までの青少年 20名程度
- その他：講座で用いるカードゲームやパソコンは用意します。  
パソコン初心者の方でも参加できる易しい内容です。  
途中回で休んでも継続してご参加いただける内容です。



日時	講座内容（講師等）
第1回 12月2日（土） 15:30～17:30	【カードゲームで自分や他人の魅力を知ろう】 カードゲームを用いてグループワークを行います。また、不登校等を経験したゲストと話し合います。 （子育て応援ネット虹のつばさ 木村 由紀）
第2回 12月9日（土） 15:30～17:30	【ボードゲームで自分や他人の考え方を知ろう】 ボードゲームを楽しみながら、お互いに慣れ、不安を解消します。また、ひきこもり等を経験したゲストと話し合います。 （薬剤師 金子 恵）
第3回 12月16日（土） 15:30～17:30	【テーブルゲームで話すことに慣れてみよう】 テーブルゲームを使い、グループをつくり、遊びを通じて励まし、助けてもらう安心感や失敗から立ち直る気持ち等を体験します。（親と子の寺子屋 ふれあい自遊塾 加藤 啓子）
第4回 12月23日（土） 15:30～17:30	【ボードゲームで話すことに慣れてみよう】 SST（ソーシャルスキルトレーニング）要素が含まれたボードゲームを使い、題目に答えながら簡単な自己表現の練習を行います。 （ぜんしん 柳川 涼司）
第5回 1月6日（土） 15:30～17:30	【短編ムービー視聴とワークショップで想像力をひろげよう】 トラブルを解決する為には想像力が必要です。ムービー視聴等を通し、想像力を身につけ、自分らしいコミュニケーション方法を探っていきます。 （子ども子育てラボラトリー 宇野 努）
第6回 1月13日（土） 15:30～17:30	【短編ムービー視聴とワークショップで新しい人生観に出会おう】 自分自身の中で無意識につくられる人生脚本を、より自分に合う人生観に変化させることで自分らしい表現方法を見つけていきます。 （子ども子育てラボラトリー 宇野 努）
第7回 1月27日（土） 15:30～17:30	【パソコンで自己紹介をしよう】 パソコンを使った共同作業を通して、自分らしさを考える等して、相手に気持ちを伝える簡単な自己紹介資料を作ります。 （ぜんしん 柳川 涼司）
第8回 2月3日（土） 15:30～17:30	【パソコンでパンフレットを作ろう①】 パソコンを使った共同作業を通して、簡単な「パンフレット」を作成します。色やデザインについて話し合います。 （ぜんしん 柳川 涼司）
第9回 2月10日（土） 15:30～17:30	【パソコンでパンフレットを作ろう②】 パソコンを使った共同作業を通して、簡単な「パンフレット」を作成します。色やデザインについて話し合います。 （ぜんしん 柳川 涼司）
第10回 2月17日（土） 15:30～17:30	【パソコンで自己PRをしよう】 パソコンを使った共同作業を通して、「自己PR資料」を作ります。お互いのイメージを語り合いながら自由に表現しましょう。 （ぜんしん 柳川 涼司）

## ▼申込み期限

必ず参加を希望するご本人が、下記申込先へ電話か来所にて「受講申込書希望」をお伝えください。受講申込書が届きましたら、必要事項を記入の上、郵便、電子メール、FAX、来所のいずれかの方法で申し込んでください。申込締切日：平成29年11月22日（水）必着 ※期日後は表面参照

## ▼申込み&問い合わせ先

〒220-0044 横浜市西区紅葉ヶ丘9-1 神奈川県立青少年センター 青少年サポート課  
TEL：045-263-4467（8:30～17:15 ※月曜日休館） FAX：045-241-7088  
E-Mail：supportplaza@pref.kanagawa.jp