



## 平成 30 年度受講者募集！

対象：30 代までの青少年

**参加無料**

主催：神奈川県立青少年センター 共催：秦野市

コミュニケーションを学び

人前で話す

よりよい「人との関係」を築くための講座

開講します！

相手の気持ちを理解する

自己表現する

自分がわかる

自分のペースで  
無理なく参加  
できます

# コミュニケーション人間関係講座

## 募集案内

### [ 会場 ]

神奈川県立青少年センター

(JR 根岸線 横浜市営地下鉄「桜木町駅」徒歩 10 分)

神奈川県平塚合同庁舎

(JR 東海道線「平塚駅」徒歩 20 分 神奈中バス「コンフォール平塚」徒歩 3 分)

相模原市青少年学習センター

(JR 横浜線「矢部駅」徒歩 3 分)

はだのこども館

(小田急線「秦野駅」徒歩 15 分)

### [ 開講期間・日程 ]

<第 1 期>平成 30 年 9 月～11 月 水・木・土・日曜日

<第 2 期>平成 30 年 12 月～平成 31 年 2 月 土・日曜日

会場、開催日時は各コースごと異なります。

詳しくは次ページ以降の講座ごとの案内をご覧ください。

(講座の参加はコース単位です。)

会場アクセスについては、青少年センターホームページをご覧ください。

## [ お申込み ][ お問合せ ]

### 神奈川県立青少年センター 青少年サポート課

〒220-0044 横浜市西区紅葉ヶ丘 9-1

電話：045-263-4467 FAX 045-241-7088

メール：supportplaza@pref.kanagawa.jp

電話、来館の場合の受付時間

火曜日～日曜日 8:30～17:15 (月曜日は休館です)

受講案内 [http://www.pref.kanagawa.jp/docs/ch3/cnt/nposupport/06\\_komyu/11\\_jyukousya.html](http://www.pref.kanagawa.jp/docs/ch3/cnt/nposupport/06_komyu/11_jyukousya.html)

### 受講について

#### 1 人 1 コース (原則)

定員に空きがある場合に限り複数コースの受講ができます。(コース内の特定回のみ受講はできません。)

#### 申込方法

必ず受講者本人でお願いします。

#### ① 申込書入手

電話

郵送またはメールで送付

来所

その場で受領

#### ② 申込書記入・提出

来所

①で受領した申込書に必要な事項を記入のうえ提出します。

郵送

メール

Fax

①が「来所」の方はその場で提出可能です。

#### 受講申込期限 (申込書必着)

コースごとに異なります。

次ページ以降のコースごとの案内をご参照ください。期限後も定員に空きがある場合は受講できる場合があります。

#### 受講決定

申込期間終了後、受講の可否を通知します。(電話、メール、郵送いずれか)

# 第1期講座 (平成30年9月～平成30年11月)

## コース No. 1

### 話す・聞く・体験・対話型コミュニケーション講座 【全5回】

【実施：ヤングコミュニティー】

たのしみながら学べます ★★★  
ノウハウが習得できます ★★★  
実践の場です ★★★

実際に体験・対話を行うワークなどを中心に取り入れ、聞いて学ぶだけでなく、実際に体験して感じることを重視した講座を実施します。

短期間ではありますが、コミュニケーションの基本となる聞き方・話し方から、日常的に抱えやすい悩みの解決まで、幅のある体験をしてもらえるようなプログラムに組み上げました。

対象(定員) 神奈川県内在住・在学・在勤の18～39歳の方。コミュニケーションに苦手意識のある方。コミュニケーション能力の向上に意欲のある方。  
(20名程度)

第2回～第4回は、受講者以外の施設利用者から見えるオープンなスペースで実施します。そのような環境に抵抗のある方は、参加をご遠慮ください。

### 実施日程と各回概要

このコースの実施時間は実施回ごとに異なります。

第1回 9月16日(日) 10:00～12:00

#### 「初対面のコミュニケーション」

連続講座の第1回目という事で、お互いの名前を覚える事や少しでもその場に馴染む慣れる事を目的としたワークを行います。

第2回 9月30日(日) 13:30～15:30

#### 「はなすときく」

コミュニケーションの基本になる「はなすこと」「きくこと」について学びます。自分の意見を言うだけでなく、相手の言っていることを聞くことでコミュニケーションが成立することを学びます。

第3回 10月7日(日) 13:30～15:30

#### 「嫌と言える人になるためのワークショップ」

日常生活で、嫌と言えない・断ることができないことが続くと心の負担になってしまいます。断ったら嫌われる・相手に怒られるという以外の見え方・とらえ方を発見して、断ってもいいと思えるようなきっかけを作ります。

第4回 10月21日(日) 13:30～15:30

#### 「コンセンサスゲーム」

コンセンサスゲームとは、グループで話し合っ合意形成の難しさや自分自身の価値観、人生観に気づくゲームです。自分の物の見方やグループに与える影響に気づきを得たり、合意の難しさ大切さはもちろん、コミュニケーション、役割、共同作業を学びます。

第5回 11月4日(日) 13:30～15:30

#### 「振り返りワークショップ」 第5回の会場は県立青少年センターです。

まとめとして全5回の講座を通した振り返りを行います。講座を通してどのようなことを感じたか、どんなことが変わったかなどを思い出し、日常生活でどのように活かしていけるかを自分なりに整理します。

### 講師

- (第1回) 奈良橋 修 (団体代表)  
(第2回) 杉山 比呂之 (専修大学附属高等学校教員)  
(第3回) 横山 真香 (メンタルケア心理士)  
(第4,5回) 児玉 慶太 (ワークショップデザイナー)

会場：横浜市市民活動支援センター  
神奈川県立青少年センター(第5回のみ)  
申込書提出期限 9月5日(水) 必着

## コース No. 2

### 身体と心とことばのコミュニケーション講座 【全10回】

【実施：NPO 法人 子どもと生活文化協会】

たのしみながら学べます ★☆☆  
ノウハウが習得できます ★★★  
実践の場です ★★★

「職場でのコミュニケーション」をテーマとして、ことばだけでなく、身体と心も含めたさまざまなコミュニケーションの手法を体験します。無理なく周囲との人間関係を築いたり、改善できるコツの習得を目指します。

対象(定員) 神奈川県内在住・在学・在勤のおおよそ15歳から39歳までの若者(20名程度)

なるべく動きやすい服装で参加してください。

### 実施日程と各回概要

このコースの実施時間は毎回14:00～16:00です。

第1回 9月19日(水) 「ポジティブ・コミュニケーション」

コミュニケーションで一番大切な「自分が楽」であることのために姿勢やことばづかいなどを学びます。

第2回 9月26日(水) 「漢方養生法①～五感を研ぎ澄まして、季節を感じよう～」

目鼻耳などの五感を意識して自然界の変化に敏感になったり、体を動かしながら(ウォーキング)過去や未来を感じましょう。

第3回 10月3日(水) 「同僚、上司との関係作りを学ぼう」

ロールプレイ形式で実際の会話を体感することで、同僚や上司との上手な付き合い方を学びます。

第4回 10月10日(水) 「漢方養生法②～体質チェックをして、さらに健康に～」

五感や季節にも連動した、自分の五タイプ(五行学)チェックをして、歩きながらそれを強化します。

第5回 10月17日(水) 「お客様との関係作りを学ぼう」

ロールプレイ形式で実際の会話を体感することで、お客様等の職場以外の方との上手な付き合い方を学びます。

第6回 10月24日(水) 「こころとからだの健康のために」

ロールプレイ等を使ってストレスについて考え、リフレッシュするために心がける事を学びます。

第7回 10月31日(水) 「情報社会の歩き方を学ぼう」

現在の情報社会のなかで、社会人としてのモラルやマナー、セキュリティ等を学び、情報社会のビジネスマナー、働き方、生き方について考えます。

第8回 11月7日(水) 「職場でのコミュニケーションとしてのPCの基礎知識を学ぼう」

働くうえで必要不可欠なPCメールの扱い方やWORD、EXCEL、POWER POINTなどの機能を知るなかで、スマートフォンとは異なる職場におけるPCの基礎知識を学びます。

第9回 11月14日(水) 「パワーアップ・コミュニケーション」

「聴く」「訊く」「話す」ことをインプロ(即興)等を使いながら楽しく学び、自分も相手も大切にしたいコミュニケーションを身に付けていきます。

第10回 11月21日(水) 「気持ちの良い「場」の作り方を学ぼう」

講座の集大成として相手が気持ちよく感じる「場」を協力して作り上げる楽しさや優しさを感じることで、人と触れ合うことの素晴らしさを体感していきます。

### 講師

- (第1、9回) 尾中 謙司 (キャリアコンサルタント)  
(第2、4回) 村上 百代 (薬剤師・漢方薬/生薬認定)  
(第3、5回) 出田 敏子 (税理士・キャリアコンサルタント)  
(第6回) 金山 正恵 (精神保健福祉士・ジョブコーチ)  
(第7回) 鍵和田 圭二 (キャリアコンサルタント)  
(第8回) 原田 裕子 (IT研修講師)  
(第10回) 石綿 ゆみ (キャリアコンサルタント)

会場：神奈川県平塚合同庁舎  
申込書提出期限 9月8日(土) 必着

# 第1期講座 (平成30年9月～平成30年11月)

## コース No.3 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」2018 【全10回】 【実施：NPO法人 ぜんしん】

たのしみながら学べます ★★★  
ノウハウが習得できます ★★☆☆  
実践の場です ★★★

ゲーム・映像・パソコンなどを用いて、コミュニケーションへの不安や対人関係の問題を克服し、自信をつけていくワークショップを行っていきます。

①ゲームの部で、楽しみながらコミュニケーションや対人スキルの気づきを得ることを目指します。

②映像の部では、感情表現などを学びながら自分らしい会話の土台を築き上げていきます。

③パソコンの部では、より実践的な表現方法を学ぶ中で、コミュニケーションスキルの向上を目指します。

対象(定員) 神奈川県内在住・在学・在勤の30代歳までの青少年(20名程度)

### 実施日程と各回概要

このコースの実施時間は毎回14:00～16:00です。

- 第1回 9月27日(木)  
ゲームの部① 「カードゲームで自分や他者の魅力を知ろう」  
ゲームとゲストスピーカーによるお話の2部構成です。
- 第2回 10月4日(木)  
ゲームの部② 「フィギュアを使ったゲームで積極的に話してみよう」  
ゲームとゲストスピーカーによるお話の2部構成です。
- 第3回 10月11日(木)  
ゲームの部③ 「テーブルゲームで話すことに慣れてみよう」
- 第4回 10月18日(木)  
ゲームの部④ 「ボードゲームで話すことに慣れてみよう」
- 第5回 10月25日(木)  
映像の部① 「自分の感情と上手につき合おう」
- 第6回 11月1日(木)  
映像の部② 「怒りの感情と上手に向き合おう」
- 第7回 11月8日(木)  
パソコンの部① 「パソコンで自己紹介をしよう」
- 第8回 11月15日(木)  
パソコンの部② 「パソコンでパンフレットを作ろう①」
- 第9回 11月22日(木)  
パソコンの部③ 「パソコンでパンフレットを作ろう②」
- 第10回 11月29日(木)  
パソコンの部④ 「パソコンで自分らしさをアピールしよう」

### 講師

- (第1回) 金子 恵 (薬剤師)  
(第2、3回) 加藤 啓子 (臨床心理士)  
(第4、7～10回) 柳川 涼司 (産業カウンセラー、NPO法人ぜんしん)  
(第5、6回) 宇野 努 (子ども子育てラボラトリー)

会場：はだのこども館

申込書提出期限：9月11日(火)必着

## コース No.4 素敵な出会いにつなげるためのコミュニケーション講座 【全5回】 【神奈川県立青少年センター主催講座】

たのしみながら学べます ★★★  
ノウハウが習得できます ★★☆☆  
実践の場です ★★★

今年度の青少年センター主催のコミュニケーション講座のコースは、昨年度までの活動的グループワークとは一味違う『心理』の座学を講義形式で学ぶものです。

今回のテーマは、コミュニケーションが苦手と感じている方には、普段話題にしづらい、恋愛などの場での親しい人との間のコミュニケーションです。その中に秘められた生活の活力につながる可能性を考えるコースです。

対象(定員) 神奈川県内在住・在学・在勤の30代歳までの青少年(20名程度)

### 実施日程と各回概要

このコースの実施時間は毎回14:00～16:00です。

- 第1回 10月6日(土)  
「心が楽になるメタ認知トレーニング  
～人間関係で間違いやすいこと～」
- 第2回 10月13日(土)  
「素敵な出会いとは何か  
～素敵な出会いについての体験型ロールプレイング～」
- 第3回 11月3日(土)  
「素敵な出会いとは何か  
～心地よいコミュニケーションについて～」
- 第4回 11月17日(土)  
「心が楽になるメタ認知トレーニング  
～人と親しくなる、なりたいたときにありがちな間違い～」
- 第5回 11月24日(土)  
「活力になる出会いのために  
～心地よいコミュニケーションから生じる気持ち～」

### 講師

- (第1、4回) 深谷 篤史  
(臨床心理士、NPO法人メンタルコミュニケーションリサーチ)  
(第2、3、5回) 金平 しのぶ  
(心理カウンセラー、オフィスプレーリー代表)

会場：神奈川県立青少年センター

申込書提出期限9月11日(火)必着

## コース No.5

## ソーシャルスキルプログラム 【全10回】

【実施：NPO 法人 リロード】

たのしみながら学べます  
ノウハウが習得できます  
実践の場です

★★★  
★☆☆  
★★☆

グループSST(ソーシャルスキルトレーニング)で、人との関わりを通じて社会的スキルを学びましょう。

毎回テーマを決めて、その内容について

- ①自分の考えを整理する。
- ②グループで考えを共有し、別の人の考えを知る。
- ③受講者全員で共有する発表のために、グループの考えを検討し、まとめる。
- ④グループごと発表を行う。

テーマに関する他の受講者の意見を知ることで、自分のスキルアップの機会とする。

という流れで講座を行ないます。

**対象(定員)** 神奈川県内在住・在学・在勤の30歳までの青少年  
(20名程度)

## 実施日程・各回のテーマ

このコースの実施時間は毎回13:30～15:30です。

- |      |           |                       |
|------|-----------|-----------------------|
| 第1回  | 12月1日(土)  | オリエンテーション／ソーシャルスキルとは？ |
| 第2回  | 12月8日(土)  | 「楽しむ」ってスキル？           |
| 第3回  | 12月15日(土) | 怒りの扱い方                |
| 第4回  | 12月22日(土) | やさしさスキル               |
| 第5回  | 1月5日(土)   | 自分を大切にすることは？          |
| 第6回  | 1月12日(土)  | 「頼む」と「頼る」             |
| 第7回  | 1月19日(土)  | 比べ思考とは？               |
| 第8回  | 2月2日(土)   | 修正力とは？                |
| 第9回  | 2月9日(土)   | 「折り合い」のスキル            |
| 第10回 | 2月16日(土)  | 健康スキル／講座ふりかえり         |

講師

前嶋 深雪 (精神保健福祉士)

会場：神奈川県立青少年センター

申込書提出期限：11月16日(金)必着

## コース No.6

映像表現を通してのコミュニケーション講座  
【全6回】

【実施：NPO 法人湘南市民メディアネットワーク】

たのしみながら学べます  
ノウハウが習得できます  
実践の場です

★★★  
★★☆  
★★☆

ビデオカメラ等の機材を使用し、楽しみながら映像作品を制作します。映像の制作過程で、普段とは違う視点で他者や世界、自身の新たな面や物語に出会い、発見します。

受講者がグループで作品づくりを行い、自然に他の参加者とコミュニケーションをとり、互いの持ち味の活かし方を見出し合っていきます。各回ごとに上映会を行い、それぞれの視点や発想の多様性について学び合い、共有し、認め合うことを目指します。

**対象(定員)** 神奈川県内在住・在学・在勤の30歳代までの青少年の方で次のような方にお勧めします。

- ・コミュニケーションや対人関係に悩みがある
  - ・普段とは違う形でのコミュニケーションの在り方を体験してみたい
  - ・表現によるコミュニケーションに興味がある
- (20名程度)

## 実施日程・各回のテーマ

このコースの実施時間は毎回14:00～16:00です。

- |     |          |               |
|-----|----------|---------------|
| 第1回 | 12月2日(日) | 「ビデオさんぽ」      |
| 第2回 | 12月9日(日) | 「私の大切なモノとの物語」 |
| 第3回 | 1月13日(日) | 「チーム・ポートレート」  |
| 第4回 | 2月3日(日)  | 「ドラマづくり1」     |
| 第5回 | 2月10日(日) | 「ドラマづくり2」     |
| 第6回 | 2月24日(日) | 「ふりかえり上映会」    |

講師

高橋 直治

(東京造形大学 映画・映像専攻准教授)

川部 良太

(東京造形大学 映画・映像専攻助教)

会場：相模原市青少年学習センター

申込書提出期限：11月16日(金)必着