

# コミュニケーション アシスト講座2024で 友達と一緒に! 高校生活をもっと楽しく、自分らしく!



「コミュニケーション アシスト講座」(通称:コミュアシ)は、都立高校生(都立中等教育学校後期課程の生徒を含む)のための学校外で行う講座です。土曜日等を利用して、ソーシャルスキル(人間関係、自己管理など)やコミュニケーションなど高校生活に役立つ内容を学びます。(主催:東京都教育委員会/運営:株式会社Grow-S)

## こんな高校生におすすめ!

- ✓ 友達を作りたい!
- ✓ 自分の良い所を見つけたい!
- ✓ 一歩踏み出せるようになりたい!
- ✓ 計画や気持ちのコントロールができるようになりたい!

## 8年間でのべ約1450名が参加! 受講生の声

- 人との関わりに自信がついた!
- 言葉で気持ちを伝えられるようになった!
- 積極的にチャレンジできるようになった!

## 3つのコースから選ぼう!

- **講座A(通年/全30回)**  
自分とじっくり向き合い、高校生活に役立つスキルを仲間と一緒に学びたい人におすすめ!
- **講座B(短期6月~9月/全10回)**  
部活や行事で忙しい人、短期間から始めたい人におすすめ!
- **講座CI(夏期7月後半/全5回) ※オンライン**
- **講座CII(夏期8月後半/全5回)**  
夏休みの短期集中講座で、2学期からの高校生活を楽しく過ごすコツを学べる!

## 高校生活に活かせる学び

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 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!

- 高校生活に活かせるスキルと実践の方法を、クラスで学びます。
- テスト勉強の計画を立てる ● 自分の意見をわかりやすく伝える
  - SNS やスマホとの付き合い方 など

## コミュニケーションカアップ!! スペシャル講師による「コミュアシイベント」!



声優体験!  
~声で楽しく表現しよう~

ナレーター・声優 中村 郁先生

講座内容:あなたも「声優体験」にチャレンジして、楽しく声を出してみよう! 第一線で活躍するプロから、声で表現する方法を学ぶ体験型講座!  
講師紹介:テレビ番組のナレーションに多数出演する大人気ナレーター。複数のキャラクターで声優をつとめる。著書『発達障害で「ぐちゃぐちゃな私」が最高に輝く方法』(秀和システム/2023)。

お笑い芸人から  
『愛されコミュニケーション術』を学ぼう!

オシエルズ先生

講座内容:どうやったら友達ができるのか? その答えは…愛されることだった!? 話す力や伝える力ではない「愛される力」を身につけて、自然とみんなを笑顔にできる人になっちゃおう!  
講師紹介:矢島ノブ雄・野村真之介による現役大学教員のお笑いコンビ。日本一学校を回るお笑いコンビとして、全国の学校で漫才授業を展開。M-1では2021年・2023年に3回戦進出。

その他、高校生活に役立つ!

- ★ SNS・スマホ利用や
- ★ スケジュール管理の
- スペシャル講座も実施!

詳しくはコミュアシX・Instagramをチェック!



## お申し込みはWEBから!!

講座A 毎月受講生を募集します!! (※定員になり次第締切)

6月からスタートする場合は…  
令和6年5月9日(木)までにお申し込みください!

講座B 令和6年5月9日(木)までにお申し込みください!

講座C 令和6年6月3日(月)~申し込みができます!  
令和6年6月28日(金)までにお申し込みください!



スマホやPCから申し込みができます!



[https://www.kyoiku.metro.tokyo.lg.jp/school/high\\_school/event\\_and\\_information/assist\\_seminor.html](https://www.kyoiku.metro.tokyo.lg.jp/school/high_school/event_and_information/assist_seminor.html)

※Web以外の申し込みを希望の場合は、在籍校に相談してください。

コミュアシの雰囲気が動画でわかる!  
YouTubeをチェック!

URL:<https://www.youtube.com/@user-bl8sz2ic3t>



講座の内容や受講生の声を紹介! SNSもチェック!

コミュアシ公式X(旧:Twitter)



[https://twitter.com/komyuashi\\_info](https://twitter.com/komyuashi_info)

コミュアシ公式Instagram



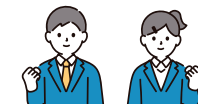
[https://www.instagram.com/komyuashi0602\\_info/](https://www.instagram.com/komyuashi0602_info/)

保護者の方へ

この講座は都立高校等の教育課程外かつ学校外で実施する講座で、都立高校等に在籍し、何らかの悩み、困り感をもつ生徒が対象です。専門性を有する民間事業者の指導のもと、ソーシャルスキルやコミュニケーションスキルを学んで高校生活に活かすことが目的です。

コミュアシ2023 受講生保護者の声

- 友達ができて表情が明るくなった。
- 計画を立てて勉強に取り組めるようになった。
- 学校でも家庭でも話題の幅が広がった。



講座A・講座B	講座A	令和6年 6/8(土) ▶ 令和7年 2/22(土)	毎週土曜日
	講座B	令和6年 6/8(土) ▶ 令和6年 9/21(土)	毎週土曜日
【AMの部】10:30~12:30 【PMの部】14:00~16:00(いずれかを選択)			
会場 【東部】味覚糖UHA館TKP浜松町カンファレンスセンター(浜松町・大門) 【西部】KTAビル(永山)			
講座C	前半CI期	令和6年 7/26(金)・27(土)・29(月) ▶ 31(水)	全5日間/オンライン
	【AMの部】11:00~12:30 【PMの部】14:00~15:30 (いずれかを選択)		
	後半CII期	令和6年 8/19(月) ▶ 23(金)	全5日間/会場実施
【AMの部】10:30~12:30 【PMの部】14:00~16:00 (いずれかを選択)			
会場 【東部】日本社会事業大学文京キャンパス(茗荷谷) 【西部】KTAビル(永山)			

[お問い合わせ] 教育庁都立学校教育部 電話:03-5320-7838

[申し込みフォームに関するお問い合わせは...] 株式会社Grow-S [communication.assist.0602@gmail.com](mailto:communication.assist.0602@gmail.com)まで!