

令和2年度 コミュニケーション アシスト講座のご案内

～対人関係や集団での活動が苦手、勉強や部活動、友人関係など学校生活や
日常生活に悩みがある方や困っている方は是非ご参加ください！～

【対象】

都立高校・都立中等教育学校後期課程に在籍していて、自身が以下のようなことで悩み、困っている生徒

- ・対人関係やコミュニケーションが苦手
- ・興味や関心が特定のことに偏ってしまう。
- ・注意散漫で一つのことに集中できない。
- ・落ち着いていることができない、衝動的に行動してしまう。
- ・勉強で「読み」「書き」「計算」など特定のことが特に苦手 など

※中学校において、特別支援教室で指導を受けていた生徒なども対象です。

講座の概要

★都立高校等の教育課程外かつ学校外で実施する講座です。
課程、学科、学年を問わず、広く募集します。

◆プログラム内容

グループでの共同作業や共同学習で、他者との協働の仕方やチームワークを身に付けたり、コミュニケーションやストレスマネジメントなどを学びます。

⇒ソーシャルスキルやコミュニケーションスキルなどに関する指導の専門性と経験を有する民間事業者が指導を行います。

◆実施講座

➢ 通年長期講座（講座A）

10月上旬から2月下旬までの毎週土曜日、計20日間実施

➢ 通年短期講座（講座B）

通年期間を二期に分け、各期毎に生徒を募集。毎週土曜日、各期10日間

第Ⅰ期：10月上旬から12月上旬、第Ⅱ期：12月上旬から2月下旬

◆実施時間

- 午前の部（10：30～12：30）
- 午後の部（14：00～16：00）

◆募集定員

通年長期講座（講座A）・通年短期講座（講座B）は併せて、延120人（※）まで受講可能。

※1所30人×2所×2部（午前・午後）

募集定員を超過する応募があった場合は、予め定められた抽選方法により決定します。

◆受講条件（本人及び保護者が以下の事項に同意していることが条件となります。）

- ・原則として、学校行事等の都合により欠席する場合を除き、8割以上の出席が可能なこと。
- ・受託業者が行う面談（原則、講座開始前の指定された日）を受けること。
- ・受託業者が在籍校の教職員に、生徒の学校での様子等についてヒアリングを行うこと、及び受託業者が指導期間中に在籍校に対して定期的に指導記録を報告すること、並びに指導終了後には在籍校へ助言を行うこと。
- ・在籍校の教職員等が講座を見学することがある。
- ・受講日には自宅で検温を行い、平熱より高い場合は、講座担当者に連絡の上講座参加を控えること。
- ・感染症予防のため可能な限りマスクの着用をお願いします。

◆費用

受講料と教材費は無料です。

なお、参加に係る交通費と保険料(通年長期講座（講座A）は2,600円程度、通年短期講座（講座B）は1,300円程度)は受講者負担です。

※本講座は給付型奨学金対象事業です。詳細は学校にお問い合わせください。

◆実施場所（都内2か所）

- 通年長期講座（講座A）・通年短期講座（講座B）

【東部】 TKP飯田橋ビジネスセンター

新宿区下宮比町3-2飯田橋スクエアビル3階（最寄駅：「飯田橋」）

【西部】 セミナーハウス クロス・ウェーブ府中

府中市日鋼町1-40（最寄駅：JR「北府中」及び京王線「府中」）

◆実施日

- 通年長期講座（講座A）

令和2年10月3日（土）から令和3年2月27日（土）までの毎週土曜日

ただし、12月26日（土）、1月2日（土）を除く

- 通年短期講座（講座B）

第Ⅰ期 令和2年10月3日（土）から12月5日（土）までの毎週土曜日

第Ⅱ期 令和2年12月12日（土）から令和3年2月27日（土）までの毎週土曜日

ただし、12月26日（土）、1月2日（土）を除く

◆募集締切・申込方法（募集・申込ともに在籍する都立高校等を通して行います。）

【通年長期講座（講座A）及び通年短期講座（講座B）第Ⅰ期】

9月1日（火）までに、受講申込書を在籍校に提出してください。

なお、年度途中で欠員が生じた場合、月1回再募集を行います。

【通年短期講座（講座B）第Ⅱ期】

申込み等の詳細は在籍校を通してお知らせします。

【問合せ先】 東京都教育庁 都立学校教育部 特別支援教育課 コミュニケーション アシスト講座担当

TEL:03(5320)7838

高校生活をもっと楽しく、自分らしく! 一歩ふみ出そう!

「コミュニケーション アシスト講座」はこんな講座です!



「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を含む)のための学校外で行う講座です。土曜日を利用して、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仲間と一緒に楽しく学んでみませんか?

- 友達を作りたい
- 自分の良い所を見付けたい
- 計画・気持ちのコントロールができるようになりたい...

そんなあなたも
コミュアシで
一歩ふみ出そう!



高校生活の**困り感**に合わせて学べる!

1時間目 50分間 コミュアシ ラーニング

一人一人の得意・苦手にあわせて単元を選択し、少人数で学べます。

- ☑ コミュニケーションスキル
- ☑ 感情コントロールスキル
- ☑ 計画(プランニング)スキル
- ☑ 自立・ソーシャルスキル

V. ストレスとは何か知ろう

1. 日常生活で感じるストレス

日常生活でストレスを感じることはありますか? ストレスとはイライラ、不安、ゆううつなどのことを言います。その大きさも様々です。その大きさに「何にストレスを感じるのか」と「その大きさ」を10段階で表していきましょう。

ストレスを感じる場面	ストレスの大きさ(10段階)
授業中に眠ってしまう	1
友達と喧嘩をした	2
宿題がなかなか進まない	3
部活で怪我をした	4
先生から叱られた	5
友達からいじめられた	6
授業中に話しかけられた	7
友達と喧嘩をした	8
先生から叱られた	9
友達からいじめられた	10

テーマ: 第25回 より良い主張の方法を考えよう

コミュニケーションから
多様な**価値観**を知ろう!

2時間目 60分間 コミュアシ ゼミ

高校生活に役立つスキルを話し合いや対話を通して学び、実践する方法を考えます。

- ☑ 自分の気持ちを伝えよう
- ☑ 自分に合った授業の受け方を見付けよう
- ☑ 新しい自分を発見しよう
- ☑ 社会に出る上で必要なことを考えよう



「新しい自分を見つけたい」「行動する力をつけたい」

コミュアシ チャレンジタイム 月1回

みんなで協力して一つのものを作り上げたり、集団活動に挑戦します。初めての活動でも大丈夫! 仲間と一緒に挑戦して、新しい自分に出会おう!

「あなたの気持ちが曲になる!」

講師: いちろ一氏
(東京カラコロン gt.vo)

★プロと一緒に世界に1つのオリジナルソング
作りにチャレンジしよう!



~その他、チャレンジタイム活動例~

- 「レクリエーション」「チームスポーツに挑戦」友達と協力して、仲を深めよう!
- 「私の好きな漢字を書きま書(しょ)」書道で自分を表現しよう!

特別講座

「しくじりから学ぶ! モバイルプリンスのスマホ講座」

講師: モバイルプリンス 島袋コウ氏

★高校生活に役立つ「SNSの使い方」を楽しく学びましょう!



高校生活を応援! ①

コミュアシ Net/コミュアシ公式 LINE

コミュアシで学んだことを、いつでもどこでもスマートフォン(PC)で振り返れる! 高校や家庭での実践をサポート!!



高校生活を応援! ②

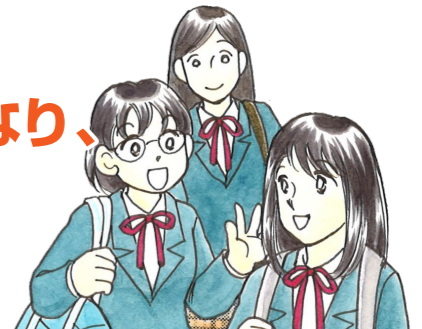
コミュアシ手帳

高校生活のスケジュールや目標管理に役立つオリジナル手帳をプレゼント! 自己理解やコミュニケーションに役立つページもたくさん!



コミュアシを通して...

自分から行動できるようになり、
高校生活がもっと楽しく!
自分らしく!



期間 令和2年 **10/3** 令和3年 **2/27** 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)

講座A / 全20回

(10/3~2/27)

1つ1つ自分と向き合いながら、仲間と楽しく学びたい人におすすめ!

講座B / 全10回

(10/3~12/5・12/12~2/27)

学校や部活が忙しい人、まずは短期間でチャレンジしたい人におすすめ!

会場 【東部】TKP飯田橋ビジネスセンター(飯田橋) 【西部】クロスウエーブ府中(北府中)



受講生の声 (令和元年度) たくさんの都立高校生がコミュアシで一歩ふみ出しています!

- 自分から声をかけられるようになって、高校で友達が増えた!
- 苦手なことも友達や先生に相談しながら前向きに取り組めるようになった!
- 自分に合った計画の立て方がわかって、提出物が出せるようになった!
- 進路について考えることができ、高校卒業後の目標が決まった!

保護者の方へ

この講座は都立高校の教育課程外かつ学校外で実施する、東京都教育委員会が運営する特別な講座です。都立高校に在籍し、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び、体験して、高校生活に活かすことが目的です。受講を希望する場合は、在籍高校へお申込みください。

申込用紙は東京都教育委員会のHPからダウンロードできます!

お問い合わせは... (教育庁都立学校教育部) 電話:03-5320-7838 FAX:03-5388-1728



イラスト/鳴母ほのか