

# 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年間で延べ約1450名の高校生が参加! コミュアシ 受講生の声

- 人との関わりに自信がついて、友達と話せるようになった!
- 言葉で気持ちを伝えられるようになった!
- 自分のことがよくわかり、将来の目標が見つかった!
- 行動力が身について、高校生活で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! コミュアシの学び

### ①話し合いから学ぼう! ~自分と付き合う20のヒント~

テキストを参考に話し合い、自分に合った高校生活の過ごし方を考えます。

- 遅刻や忘れ物を減らすには?
- 自分に自信を持つには?
- 友達と楽しく会話を続けるには? など



### ②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力アップ!! 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!!

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!



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

コミュアシ公式Instagram



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まで!