



子育て青少年拠点夢つながり未来館「ゆいぴあ」 2階

子ども・若者総合相談センター

ぷらっとるーむ吹田

青少年のためのコミュニケーション力アップ講座 ちょこっと SST 第1回

今年度も「ぷらっとるーむ吹田」では進学や就労を目指しているが不安や緊張があつてなかなか最初の一步が踏み出せない、学校や職場等で人づきあいがうまくいかないと感じる等、おおむね18歳から39歳までの方を対象に自立支援講座を用意しました。講師は「ぷらっとるーむ吹田」の青少年相談員が行います。お申し込み・お問い合わせは(06) 6816-8531 まで

時間：①②12時～13時 ③12時～14時
場所：夢つながり未来館 2階 会議室
定員：各回10名

① 10月22日(木)

自分をもっと知ろう

職歴がない、ブランク期間が長い、
転職が多いなど就労を目指していても
今一つ自分に自信がもてない・・・
自分自身の対人のくせを知ることで
人との関わりを学びます。

② 11月19日(木)

こんな時どうする?(ロールプレイ)

アサーティブな態度で人に接することは
コミュニケーション力アップのポイント。
様々な場面設定でのロールプレイを
通してコミュニケーションの仕方を体験
しましょう。

※アサーティブ…自分も相手も尊重した自己主張・自己表現の方法



③ 12月17日(木)

軽い運動をしよう

ストレスがたまってイライラだけが残っていませんか？
身体を動かすことで、
ストレスをなかったことのようにしましょう。

※できる限り①～③を通して受講されることをおすすめします。

参加人数によっては個別になる場合があります。

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、入室時に手指のアルコール消毒とマスク着用のご協力をお願いいたします。コロナウイルスの感染状況により、開催が中止になる場合がございます。

今後の予定 青少年のためのコミュニケーション力アップ講座 ちょこっと SST 第2回

1月21日(木) 12:00～13:00 会話を打ち切る
2月25日(木) 12:00～13:00 会話を続ける
3月25日(木) 12:00～14:00 軽い運動をしよう

