



## 青少年のためのコミュニケーション力アップ講座 ちよこっと SST 第2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

もっと話そう！

いや、もう話せませんよ…

### ① 1月21日(木)

#### 会話を打ち切る

話をしていて、途中で用事ができたりちょっと違う話題にしたくても、なかなか変えられないときがありませんか？今回は、どうやって会話を終わらせるかについて学びましょう。

### ② 2月25日(木)

#### 会話を続ける

身近な人との会話で、話が止まってしまって気まずい思いをしたことはないですか？今回は、上手に会話を続けるコツと一緒に学びましょう。

### ③ 3月25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？ちょっとした運動でストレスをなかったことにしてみましょう。今回は軽い運動です。寒くてまった身体を動かしていきましょう。



※ 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。新型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。