

2026年 春 プログラム開催のお知らせ

<無料・オンライン>



コミュニケーションが苦手な方、
学校生活や日常生活で困りごとがある方、
新年度の学校生活や就職活動に向けた準備を一緒に始めてみませんか？

こんなお悩みありませんか？

- ☑ 人に相談したり、質問したりするのが苦手
- ☑ 話しかけるタイミングがわからない
- ☑ 面接やグループディスカッションで思ったことを上手く話せない
- ☑ コミュニケーションの不安、苦手意識から就職活動に不安がある

そんな方におすすめ！

コミュサプ1day

気づく、見つかる！「自分らしい」コミュニケーション

安心安全な場でコミュニケーションのポイントを知り、グループワークを体験します。

自分自身のコミュニケーションの特徴を知ることができるプログラムです。

- ☑ スケジュール管理やマルチタスクが苦手
- ☑ 雑談が苦手
- ☑ 気分や感情の浮き沈みがある
- ☑ 自分のできることより苦手なことのほうが思い浮かんでしまう

そんな方におすすめ！

自己理解ワークショップ

きっとみつかる、苦手なことへの向き合い方。

日常生活や学校生活を振り返りながら自分の特徴について理解を深めます。

困りごとや苦手なことから出発し、今後どのように向き合うことができそうかを考えます。

プログラムの特長

コミュニケーションの
構造を理解できる



ワークを通して、コミュニケーションの構造やコミュニケーションとは何かを基礎から学ぶことができます。

コミュニケーションの
傾向や特性を理解できる



安心して挑戦できるディスカッションの体験を通じて、自分のコミュニケーションについて気づきを得ることができます。

苦手なことや困りごと
について理解できる



「自己理解チェックシート」を通してこれまでに自分が困ったことや苦手なことを言語化することができます。

困りごとの対処法や
向き合い方が整理できる



参加者同士で困りごとにアドバイスしあうことで、異なる視点から困りごとに向き合うヒントが得られます。

説明動画



申し込み



説明動画



申し込み



プログラム・開催日程

プログラム	内容	定員 / 時間
コミュサプ 1day	コミュニケーションを手軽に学べる1日のプログラムです コミュニケーションワーク/ショートディスカッション/個別面談（1日の振り返り）	定員6名 以下2パターンで開催します A：13:00～18:00（面談時間含む） B：10:00～13:00（面談は別日程） ※開催時間は日程により異なります
自己理解 ワークショップ	苦手なことや困っていることを出発点として 自分に無理なく向き合う対処法を考えられるワークショップです 個人ワーク①/相談タイム/個人ワーク②/個別面談（1日の振り返り）	定員6名 15:00～18:00 プログラム+個別面談

2月							3月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
							3/1	2	3	4	5	6	7
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	※開催スケジュールは変更となる可能性があります。詳細は表面申込フォームよりご確認ください。(最終更新2/12)			

参加者の声

コミュサプ

今まで漠然とコミュニケーションへの苦手意識を持っていたが、コミュニケーションの構造を知ることで、**自分の中でコミュニケーションに対する印象が変わった。**（学部4年）

失敗してもよいと感じられる環境で、安心してじっくりとコミュニケーションと向き合うことができた。（学部3年）

コミュニケーションがとても苦手だったが、**思っていたよりも話すことができた。**とても苦手だったのが少し苦手くらいになった。（学部1年）



自己理解

相談タイムの中で自分がこれまでにやったことのない対処法を知ることができたし、教えてもらった**対処法を今後やってみよう**と思った。（学部2年）

話し合うことで他の人も同じ悩みを持っているとわかり、**自分だけではないと安心することができた。**（学部1年）

チェックシートから**自分の特性をわかりやすく知ることができ、自分の新たな可能性に気付くことができた。**（学部3年）