学生支援プログラム
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、
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	Webサイト	申し込み

説明動画	Webサイト	申し込み

プログラム・開催日程

プログラム	コミュサプ1day	自己理解ワークショップ
内容	■ **オリエンテーション** Zoomの使い方等、ひとつひとつ確認しながら進めるので初めてでも安心です。 ■ **コミュニケーションワーク** ゲーム感覚でコミュニケーションの構造を学び、自身のコミュニケーションの特徴を理解することができます。 ■ **ショートディスカッション** 「失敗しても大丈夫！」という前提条件のもと身近なテーマをお題にディスカッションをします。 ■ **面談（おひとり30分）** プログラムの振り返りを通して、コミュニケーションの特性や自己理解を深めます。進路や就職活動についても相談することができます。 ※はじめてプログラムに参加される方は20-30分程度、過去プログラム参加者は10分程度です。	■ **自己理解とは** なぜ自己理解が必要なのか？ 自己理解の必要性を確認します。 ■ **個人ワーク①** 自分のこれまでの取り組みを振り返り、苦手な事やその対処法を考えていきます。 ■ **相談タイム** 個人ワークの内容をもとに、参加者の困りごとに対してのアドバイスや、無理なく向き合うヒントを共に考えます。 ■ **個人ワーク②** 相談タイムでもらったアドバイスを踏まえ、自己理解シートの整理を進めます。 ■ **面談（おひとり10～30分/面談終了後解散）** プログラムの振り返りを通して、コミュニケーションの特性や自己理解を深めます。 ※はじめてプログラムに参加される方は20-30分程度、過去プログラム参加者は10分程度です。
定員・時間	定員6名 以下2パターンで開催します A：5時間（面談時間含む） B：3時間（面談は別日程） ※開催時間は日程により異なります	定員6名 3時間（プログラム＋面談）

はたらくための準備 Webサイト

コミュサプ1dayまたは自己理解ワークショップにご参加いただいたあと、
「はたらく」ことを意識したプログラムにも参加いただけます。
詳細はプログラムWebサイトをご確認ください。

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）

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えた。**（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）



運営： パーソルダイバース株式会社 学生支援プログラム事務局
お問い合わせ： s@persol.co.jp

PERSOL