

2026年度

VRも活用！

自分に合った話し方を見つけたい。

コミュニケーションLab (ラボ)

—心理支援プログラム—

「何を話せば正解なの？」と迷う。

心理専門スタッフによる
コミュニケーショントレーニング

会話のきっかけがつかめず、つい黙ってしまう。

人との関わり方やコミュニケーションについて、安心できる場で一緒に考えたり試したりしていませんか。日常生活だけでなく、就労場面でのコミュニケーションについても、無理のない範囲で扱っていく予定です。ご自身のペースを大切にしながら参加できるプログラムです。

日時

全6回 6/18、7/9、10/15、11/19、2/18、3/18 各木曜日
13:00～14:30 (開場12:45)

【6月テーマ】

一緒に楽しめることを見つけるための会話の始め方

6/18

木曜日

仲良くなりたいけど、どう話したらいいかわからない…そんなときに。会話のきっかけや話題の見つけ方を、VRで体験しながらヒントを見つけます。

【7月テーマ】

誘いを無理せず断るコツ

7/9

木曜日

相手の反応が気になって、断りにくいな…と思うことはありませんか。誘いへの返事のしかた(断り方を含む)を、VRで体験しながら、自分に合った伝え方を見つけていきます。

10/15、11/19、2/18、3/18

上記日のテーマは、参加者の皆さんからのリクエストをもとに決定していきます。

対象 新宿区在住の15歳～おおむね39歳の方で、現在就労されておらず、会話等コミュニケーションの機会が少ない方

参加費 無料

その他 VR機器は希望に応じて使用します。装着せずに参加することも可能です。

会場 新宿ここ・から広場 しごと棟 5階 会議室

定員 定員 8名

申込 <予約制>若年者就労支援室「あんだんて」までお問合せください。

※心理支援プログラムのあと、カウンセリング(予約制)を行っています。詳しくはお申込み時または若年者就労支援室「あんだんて」にご相談ください。

※本事業は(公財)新宿区勤労者・仕事支援センターから委託を受け、NPO法人CNSネットワーク協議会が実施しています。

お申込み
・
お問合せ

公益財団法人新宿区勤労者・仕事支援センター

就労支援課 若年者等就労支援事業 若年者就労支援室「あんだんて」

東京都新宿区新宿7-3-29 新宿ここ・から広場 しごと棟1階

【TEL】03-3200-3311 【FAX】03-3208-3100 【受付時間】平日8:30～17:00(祝日・年末年始除く)

【公式HP】<https://www.andante-shinjuku.net/>