

こみゅとれ

一歩踏み出したいあなたへ

居場所のほかにも外出のきっかけとなるよう、
コミュニケーション上手になるための講座と一緒に参加してみませんか？

対象：県内在住・在学・在勤の青少年で主に居場所等に参加している方

居場所以外でも、
外出の機会を
増やしたい

自分の気持ちを
うまく伝えられる
ようになりたい

ご希望の講座だけの
受講もできます！

日 時	会 場 ※裏面に地図があります	テーマ・内容	講 師
第1回 令和7年 9月20日 (土) 14:00～16:00 (受付 13:30～) <申込〆切> 9月10日(水)17:00	おだわら イノベーションラボ (小田原市栄町1-1-15 ミナカ小田原 小田原新城下町2階)	受止め上手 「ととのう」上手 自分の気持ちに触れ、ストレスを感じたときの気持ちの整理や対処方法について考えを深めます。	おおるりカウンセリングルーム 代表 菅 瑠夏 氏 公認心理師・臨床心理士 
第2回 令和7年 10月23日 (木) 14:00～16:00 (受付 13:30～) <申込〆切> 10月10日(金)17:00	平塚市青少年会館 2階 集会室 (平塚市浅間町12-41)	伝え方上手 返し上手 自分の気持ちや考えを伝えるポイントを説明します。全身を使ってより体験的に理解を深めます。	
第3回 令和7年 11月21日 (金) 14:00～16:00 (受付 13:30～) <申込〆切> 11月11日(火)17:00	Fプレイス (藤沢市藤沢市民センター 労働会館等複合施設) 3階 304会議室 (藤沢市本町1-12-17)	お願い上手 断り上手 重荷を一人で抱え込まずに助けを求め、余裕がないときは上手に断れる方法を一緒に学びます。	神奈川県立保健福祉大学大学院 ヘルスイノベーション研究科教授 吉田 穂波 氏 
講座全体のコーディネーター：NPO法人 リロード 市川 直子 氏			

主催 神奈川県立青少年センター

共催 平塚市、藤沢市、秦野市、伊勢原市、小田原市、寒川町教育委員会、大磯町教育委員会、二宮町

協力 茅ヶ崎市

お問合せ 青少年サポート課 ☎ 045-263-4479 (9:00～17:00(月曜日及び12/28から1/4)を除く)

◆参加にあたっての注意点◆

- ・ このコミュニケーション講座は、主に県や市町村、NPO等が実施する居場所等に参加している方を対象として実施するセミナー型の居場所です。
 - ・ 連続講座ではありませんので、どの回でも参加することができます。
 - ・ 1回のみの受講もできますし、空きがあれば複数回の受講もできます。
 - ・ 各回の講座は講義を聴くだけでなく、グループワークなど、参加者同士でお話をしながら進める予定です。
 - ・ 講座を申し込んだ後に受講をキャンセルすることもできます。
その場合は、青少年センターに遠慮なくご連絡ください。
 - ・ 当日、受講の途中で休むことも可能です。
 - ・ 受講者の皆さまが気持ちよく安心して、一緒にコミュニケーション上手になるために、次のルールを守りましょう。
- ① 相手を否定しない
 - ② 講座の中で知り得た個人の情報を外で話さない

会場案内地図

第1回 令和7年9月20日(土)
おだわらイノベーションラボ
(小田原市栄町1-15
ミナカ小田原 小田原新城下町2階)
※駐車場はありません。



第2回
令和7年10月23日(木)
平塚市青少年会館
2階 集会室
(平塚市浅間町12-41)

※駐車場はあります。
窓口で認証を受ける
ことで、入庫から
90分は無料。90分を
超える場合は、有料
となります。



定 員：各回20名 応募多数の場合は抽選
定員に余裕があれば、当日受付も
可能です。開催日当日11時までに
お電話ください。
(☎ 045-263-4479)

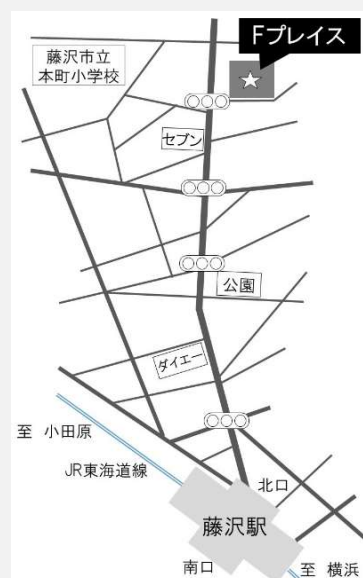
受講料：無 料

申込受付開始：令和7年7月8日(火) 9:00～

申込方法：受講希望者本人が下記の申込URL
から電子申請システムにより
お申込みください。

第3回
令和7年11月21日(金)
Fプレイス
(藤沢市藤沢市民センター
・労働会館等複合施設)
3階 304会議室
(藤沢市本町1-12-17)

※駐車場はあります。2階の
総合案内で認証を受ける
ことで、入庫から2時間は無
料。2時間を超える場合は、
有料となります。



申込URL

https://dshinsei.e-kanagawa.lg.jp/140007-u/offer/offerList_detail?tempSeq=101378



一步踏み出したいあなたのご参加をお待ちしています！