



神奈川県 令和8年度 コミュニケーション講座

こみゅとれ

参加費
無料



主に居場所
等に参加して
いる方対象

自分の気持ちをうまく伝えられるようになりたい！

対象：県内在住・在学・在勤の方で
主に居場所等に参加している方

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？



一步踏み出したいあなたへ！

第1回

令和8年
9月24日(木)
14:00～16:00

受止め上手

「ととのう」上手 会場：鎌倉市

第2回

令和8年
10月29日(木)
14:00～16:00

伝え方上手

返し上手

会場：逗子市

第3回

令和8年
11月24日(火)
14:00～16:00

お願い上手

断り上手

会場：横須賀市

★ご希望の講座のみの受講もできます★

主催 神奈川県立青少年センター

共催 横須賀市

後援 三浦市、葉山町

協力 鎌倉市、逗子市

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〉

テーマ

会場

講師

第1回

令和8年
9月24日(木)
14:00～16:00
(受付13:30～)

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。

鎌倉市

鎌倉生涯学習
センター
(きらら鎌倉)
4階 第7集会室
住所：鎌倉市小町
1-10-5

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8年
10月29日(木)
14:00～16:00
(受付13:30～)

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。

逗子市

逗子文化プラザ
市民交流センター
2階 第3会議室
住所：逗子市逗子
4-2-11



第3回

令和8年
11月24日(火)
14:00～16:00
(受付13:30～)

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。

横須賀市

ウェルシティ
市民プラザ
3階 第1研修室
住所：横須賀市
西逸見町
1-38-11

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



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8年8月13日(木) 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。

https://dshinsei.e-kanagawa.lg.jp/140007-u/offer/offerList_detail?tempSeq=133216



◆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はなく、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