

コミュニケーションサポートセミナー

日々人間関係で「ちょっと難しいな。」と感じる場面ってありますよね。なんとなく過ごしてきたけれど、みんなはどうしているの？

このセミナーでは、エクササイズやディスカッションを通して、社会生活のスキルアップを目指します。ひとりでの参加でも心配いりません。楽しくホッとできるセミナーにしたいと思います。社会人の先輩と、心の専門家がお手伝いします。

もっと上手に人と付き合いたい、就活や社会人生活に役立てたい、という方の参加をお待ちしています。

日時:6月12日(水) 16:30~18:00 (途中退室自由です。途中入室はできません。)

場所:総合教育講義棟 A2 教室

内容:・エクササイズ「自分を知ろう」

・レクチャー「上手な会話の進め方」

～コーヒープレイク～

・フリートーク「プチ困ったを解決しよう」

定員:学生15名(先着順)*事前申し込み優先です。人数に余裕があった場合、当日参加も受け付けます。

アドバイザー:青野 透 (大学教育開発・支援センター教授)

濱田 里羽 (大学教育開発・支援センター特任助教 臨床心理士)

友だちとの会話を
続けるコツは？

スケジュール管理って
難しい！

先輩からの誘い、
どうやって断る？

グループワークはどんな
ふうに参加したらいい？

前回の授業に欠席して
プリントが無い。先生に
なんていえばいいの？

友だちとのメールのやり
とりは、どのタイミング
で終わらせる？

コンパに遅れた！
どうやって輪に入る？

【お問い合わせ・申し込み方法】

氏名、学籍番号を記載の上、

大学教育開発・支援センター 濱田 (riu-h@staff.kanazawa-u.ac.jp) まで

メールでご連絡ください。

第2回 コミュニケーションサポートセミナー

日々の人間関係で「ちょっと難しいな。」と感じる場面ってありますよね。なんとなく過ごしてきたけれど、みんなはどうなの？

このセミナーでは、エクササイズやディスカッションを通して、社会生活のスキルアップを目指します。ひとりでの参加でも心配いりません。楽しくホッとできるセミナーです。社会人の先輩と、心の専門家がお手伝いします。もっと上手に人と付き合いたい、就活や社会人生活に役立てたい、という方の参加をお待ちしています。

日時:7月10日(水) 16:30~18:00 (途中退室自由です。途中入室はできません。)

場所:総合教育講義棟 A2 教室

内容:・自分を見つめるエクササイズ「知ってる私, 知らない私」

・レクチャー「相手の気持ちに添った話し方」

～コーヒーブレイク～

・フリートーク「プチ困ったを解決しよう」

定員:学生15名(先着順)*事前申し込み優先です。人数に余裕があった場合, 当日参加も受け付けます。

アドバイザー:青野 透 (大学教育開発・支援センター教授)

濱田 里羽 (大学教育開発・支援センター特任助教 臨床心理士)

前回の参加者の皆さんからの感想より

なかなか悪くないセミナーでした。

おもしろかったです。
また参加したいです。

色々な話が聞けて
面白いです。

「会話」に気楽に取り組め
そうなのでこれからして
みようと思います。

フリートークは今後も
毎回入れてほしいと
思います。

相手の話を聞くだけでも
十分集中力を使うなど
実感した。
参考になりました。

【お問い合わせ・申し込み方法】

メールで タイトルに「第2回コミュニケーションサポートセミナー参加申し込み」

本文に氏名, 学籍番号, および「第2回コミュニケーションサポートセミナー参加希望」と記載の上, 大学教育開発・支援センター 濱田 (riu-h@staff.kanazawa-u.ac.jp) までご連絡ください。

第3回 コミュニケーションサポートセミナー

日々の人間関係で「ちょっと難しいな。」と感じる場面ってありますよね。なんとなく過ごしてきたけれど、みんなはどうなの？

毎回好評のこのセミナーでは、エクササイズやディスカッションを通して、社会生活のスキルアップを目指しています。ひとりでの参加でも心配いりません。楽しくホッとできるセミナーです。社会人の先輩と、心の専門家がお手伝いします。もっと上手に人と付き合いたい、就活や社会人生活に役立てたい、という方の参加をお待ちしています。

日時:8月7日(水) 16:30~18:00 (途中退室自由です。途中入室はできません。)

場所:総合教育講義棟 C14 演習室

(講義棟C階廊下を体育館側の奥の方、C10 示範教室の前まで進むと、右手の自動ドアのすぐ左にあります。)

内容:・エクササイズ「敬語を磨こう」

・レクチャー「先生・先輩との話し方」

～コーヒープレイク～ 冷たい飲み物もあります！

・フリートーク「プチ困ったを解決しよう」

定員:学生15名(先着順)*事前申し込み優先です。人数に余裕があった場合、当日参加も受け付けます。

アドバイザー:青野 透 (大学教育開発・支援センター教授)

濱田 里羽 (大学教育開発・支援センター特任助教 臨床心理士)

見る?ご覧になる?拝見する?

食べる?召し上がる?いただく?

知る?ご存じ?存じ上げる?

いる?いらっしゃる?
おる?

来る?いらっしゃる?
お見えになる?まいる?

言った?おっしゃった?
申し上げた?

【お問い合わせ・申し込み方法】

メールで タイトルに「第3回コミュニケーションサポートセミナー参加申し込み」

本文に氏名、学籍番号、および「第3回コミュニケーションサポートセミナー参加希望」

と記載の上、大学教育開発・支援センター 濱田 (riu-h@staff.kanazawa-u.ac.jp) までご連絡ください。

毎回定員に達していますので、お早めにお申し込みください。

第5回

コミュニケーション・サポート・セミナー

日々の人間関係で「ちょっと難しいな。」と感じる場面ってありますよね。なんとなく過ごしてきたけれど、みんなはどうなの？

このセミナーでは、エクササイズやディスカッションを通して、社会生活のスキルアップを目指します。ひとりでの参加でも心配いりません。楽しくホッとできるセミナーです。社会人の先輩と、心の専門家がお手伝いします。もっと上手に人と付き合いたい、就活や社会人生活に役立てたい、という方の参加をお待ちしています。

日時:10月9日(水) 16:30~18:00 (途中退室自由です。途中入室はできません。)

場所:総合教育講義棟 A2 教室

内容:・レクチャー&エクササイズ「会話に質問を入れてみよう！」

～コーヒードリンク～

・フリートーク「プチ困ったを解決しよう」

定員:学生15名(先着順)*事前申し込み優先です。人数に余裕があった場合、当日参加も受け付けます。

アドバイザー:青野 透(大学教育開発・支援センター教授)

濱田 里羽(大学教育開発・支援センター特任助教 臨床心理士)

～日常会話に質問が入ると・・・～

お昼ご飯食べてきた

どこで食べたの？

混んでた？

いいメニューあった？

今日バイトなんだ

何時まで？

バイト楽しい？

昨日カラオケに行ったよ

誰と？

どんな曲歌ったの？

何時間くらい歌ったの？

【お問い合わせ・申し込み方法】

メールで タイトルに「第5回コミュニケーションサポートセミナー参加申し込み」

本文に氏名、学籍番号、および「第5回コミュニケーションサポートセミナー参加希望」と記載の上、大学教育開発・支援センター 濱田 (riu-h@staff.kanazawa-u.ac.jp) までご連絡ください。

第6回

コミュニケーション・サポート・セミナー

日々の人間関係で「ちょっと難しいな。」と感じる場面ってありますよね。このセミナーでは、エクササイズやディスカッションを通して、コミュニケーションのスキルアップを目指します。

今回はプレゼン前、面接前などの緊張場面で使える簡単なリラックス法の練習もあります。また、印象を左右する「表情」に気をつけながら、会話練習も行います。

ひとりでの参加でも、コミュニケーションに苦手意識があっても、全く心配いりません。楽しくホッとできるセミナーです。社会人の先輩と、心の専門家がお手伝いします。今よりもっと上手に人と付き合いたい、就活や社会人生活に役立てたい、という方の参加をお待ちしています。

日時:11月13日(水) 16:30~18:00 (途中退室自由です。途中入室はできません。)

場所:総合教育講義棟 A2 教室

内容:・レクチャー「緊張場面で使えるリラックス法を覚えよう」

・エクササイズ「会話練習その②～表情に気をつけてみよう!～」

～コーヒープレイク～

・フリートーク「プチ困ったを解決しよう」

定員:学生15名(先着順)*事前申し込み優先です。人数に余裕があった場合、当日参加も受け付けます。

アドバイザー:青野 透 (大学教育開発・支援センター教授)

濱田 里羽 (大学教育開発・支援センター特任助教 臨床心理士)

～日常のプチ困ったあれこれ～

前回の授業に欠席して
プリントが無い。先生に
なんて言えばいいの?

グループでリーダーになった。
どうやってまとめる?

先輩のアドバイスに納得
できない。何て言う?

友達からの誘い、断り
たいんだけど・・・。

友だちとの雑談を盛り上げる
コツってあるの?

あまり親しくない人と話す時、
何を話題にしたらいい?

【お問い合わせ・申し込み方法】

メールで タイトルに「第6回コミュニケーションサポートセミナー参加申し込み」

本文に氏名、学籍番号、および「第6回コミュニケーションサポートセミナー参加希望」と記載の上、大学教育開発・支援センター 濱田 (riu-h@staff.kanazawa-u.ac.jp) までご連絡ください。

第7回

コミュニケーション・サポート・セミナー

日々の人間関係で「ちょっと難しいな。」と感じる場面ってありますよね。このセミナーでは、エクササイズやディスカッションを通して、コミュニケーションのスキルアップを目指します。

今回は年末に役立つ、飲み会（未成年は対象外）・コンパをテーマにしたレクチャーと、好評の会話練習を行います。未成年のあなたにも、いずれ役立つセミナーです。

ひとりでの参加でも、コミュニケーションに苦手意識があっても、全く心配いりません。楽しくホッとできるセミナーです。社会人の先輩と、心の専門家がお手伝いします。今よりもっと上手に人と付き合いたい、就活や社会人生活に役立てたい、という方の参加をお待ちしています。

日時:12月11日(水) 16:30~18:00 (途中退室自由です。途中入室はできません。)

場所:総合教育講義棟 A2 教室

内容:・レクチャー「飲み会*・コンパをこなすコツ」

・エクササイズ「会話練習その③~上手な会話の広げ方~」

~コーヒープレイク~

・フリートーク「プチ困ったを解決しよう」

定員:学生15名(先着順) (事前申し込み優先です。人数に余裕があった場合、当日参加も受け付けます。)

アドバイザー:青野 透 (大学教育開発・支援センター教授)

濱田 里羽 (大学教育開発・支援センター特任助教 臨床心理士)

*未成年の飲酒は法律で禁止されています。

~飲み会・コンパで気を遣うことあれこれ~

周りに仲のいい人がいなかったらどうしよう……

話題についていけない。どんな
ふうに座っていればいい?

そろそろ帰りたいけど、
どうすればいいんだろう……

右、左、前
どっちの人と話したら
いいの?

お酒が飲めないんだけど、
すすめられた時、どうしたらいい?

座席によって気を付けることって
違うの?

【お問い合わせ・申し込み方法】

メールで タイトルに「第7回コミュニケーションサポートセミナー参加申し込み」

本文に氏名、学籍番号、および「第7回コミュニケーションサポートセミナー参加希望」と記載の上、大学教育開発・支援センター 濱田 (riu-h@staff.kanazawa-u.ac.jp) までご連絡ください。

タイム・マネジメント・プロジェクト

T M P



カレンダーやスケジュール帳はあるけれど、自分ひとりではだらだら過ごしてしまう、そもそもスケジュール帳の使い方が分からない、いつも期限に間に合わない、
でも本気で何とかしたいと思っているあなた！
タイム・マネジメント・プロジェクト（TMP）にエントリーしてみませんか？

プロジェクト概要

- プロジェクト期間 10月11日（金）～12月20日（金）
（週1回のチェック+期間中3回のセミナー）
- サポーター 青野 透（大学教育開発・支援センター 教授）
濱田 里羽（大学教育開発・支援センター 特任助教・臨床心理士）
- 最初にスケジュール表の使い方を説明します
- 計画通り過ごすことができたか、毎週サポーターと確認します
- 最後までやりぬいた人にはファイナルセミナーにて、青野先生よりクリスマスプレゼント！

10月4日（金）

「タイム・マネジメント・自己診断テスト」
やります！

12：10～12：40 ランチオンセミナーにて
説明会を行います。参加の有無に関わらず
関心のある学生は聞きに来てください。

場所：総合教育講義棟 A1 教室

