



令和8年度 よこセンまころ育成プログラム「まころっぷ」

ージャンプの前のホップ・ステップー



「まころっぷ」(前期『ホップコース』)の日時とテーマ



月	日	曜日	時 間	テーマ/内 容	申込みフォーム
6	6	土	10:10~12:00	第1回「自己・他者への気づき、聞くⅠ」 講義①：上手に聴こう 講義②：自分の長所・短所	https://forms.gle/Xb5hwpmupuNT24oTA 
	20	土	10:10~12:00	第2回「自己・他者への気づき、聞くⅡ」 講義①：自分の考えの特質を知ろう 講義②：別の面に気づこう「哲学の話」	
申込み締め切り：5月29日(金) 17:00 受講料支払期日：6月5日(金) 12:00					
7	4	土	10:10~12:00	第3回「伝えるⅠ」 講義①：気持ちの伝え方 講義②：聞き手になりやすいコミュニケーション	https://forms.gle/ZhxKoe3sMu67PueA 
	18	土	10:10~12:00	第4回「伝えるⅡ」 講義①：わかりやすい伝え方 講義②：上手な頼み方と断り方「アサーション」	
申込み締め切り：6月26日(金) 17:00 受講料支払期日：7月3日(金) 12:00					
8	1	土	10:40~12:30	第5回「関係づくりⅠ」 講義①：友達や知人をつくろう 講義②：意見を述べよう	https://forms.gle/oBp4azHyEPpUnpDb6 
	29	土	10:40~12:30	第6回「関係づくりⅡ」 講義①：トラブルの解決 講義②：要領よく上手に伝えよう	
申込み締め切り：8月26日(水) 受講料支払期日：8月28日(金) 15:00					
9	5	土	10:40~12:30	第7回「ストレスマネジメントⅠ」 講義①：ストレスとうまくつきあおう 講義②：ストレス対処法	https://forms.gle/7JHj8edQgJ4DKZC68 
	19	土	10:40~12:30	第8回「ストレスマネジメントⅡ」 講義①：まころの危機に対応しよう 講義②：マインドフルネス	
申込み締め切り：9月16日(水) 受講料支払期日：9月18日(金) 15:00					
10	3	土	10:40~12:30	第9回「生活Ⅰ」 講義①：時間を大切に 講義②：後回し癖の原因を知ろう	https://forms.gle/hiSM47XN2fPA7cDs7 
	17	土	10:40~12:30	第10回「生活Ⅱ」 講義①：ゲーム依存 講義②：健康な生活を送るために	
申込み締め切り：10月14日(水) 受講料支払期日：10月16日(金) 15:00					

締め切りました

締め切りました

【対象】

17歳~30歳程度の方



【日程】

第1土曜日・第3土曜日

(前期プログラム10回/後期プログラム8回)

【場所】

星槎高等学校 北棟 1階 図書室

(学校行事によって場所の変更あり)

【申込方法】

各テーマ毎に左の表のQRコードよりお申込みください。

*先着順で締め切らせていただきます。

*申し込みの時点では受講は確定しません。

こちらからご連絡させていただいた後の受講決定となりますのでご了承ください。

*講座の内容についてご不明な点がございましたらお気軽にお問い合わせください。



【前期プログラム『ホップコース』全10回(1テーマあたり2回)

定員：各回10名程度

料金：単回(1講座)3,300円(税込・会員)/4,400円(税込・一般)

全2回(各月2講座)4,400円(税込・会員)/6,600円(税込・一般)

※欠席の場合のご返金はできませんのでご注意ください。

【後期プログラム『ステップコース』

*準備中につき、詳細が決定次第お知らせいたします。



特定非営利活動法人

よこはま教育相談センター

YOKOHAMA EDUCATIONAL CONSULTATION CENTER

TEL: 045-442-8688

Mail: info-yecc@seisa.ed.jp

URL: https://yecc-npo.com/

