

「コミュニケーションLab」って  
どんなところ？

何をするの？

# 「ちょっと、気まずい…」 そんな空気も、こわくない。

「こういうとき、どうしたらいい？」を  
VRで体験。

いろんなコミュニケーションを  
体験してみよう。

コミュニケーションLab  
プログラムのご紹介

# そもそもVRってなに？

- VR（バーチャル・リアリティ）は、専用のゴーグルをつけて、コンピューターで作られた世界を「その場にいるような感覚」で体験できるものです。
- 日常生活のさまざまな場面を題材として、よくある「こんなとき、どうする？」を、VRの映像を見ながら一緒に考えていきます。
- ゴーグルをつけるのが苦手な方も、スクリーンの映像を一緒に観ることが出来ます。



# どんな場所？ 誰が参加する？



自分らしいコミュニケーションの「ヒント」を探す。そんな場所です。

- うまいかなかった例、工夫してみた例を、映像で見ることが出来ます。
- グループで、参加者それぞれにあったコミュニケーションを考えていきます。

こんな方が参加しています

- 人とのコミュニケーションが、ちょっと苦手。
- 「こういうとき、どうすればいい？」と迷うことがある...
- 人と話す場面を練習してみたい。
- VRを使った体験に興味がある。

# 当日の流れ (13:00~14:30)



アイスブレイク



説明を聞く



VRを体験する

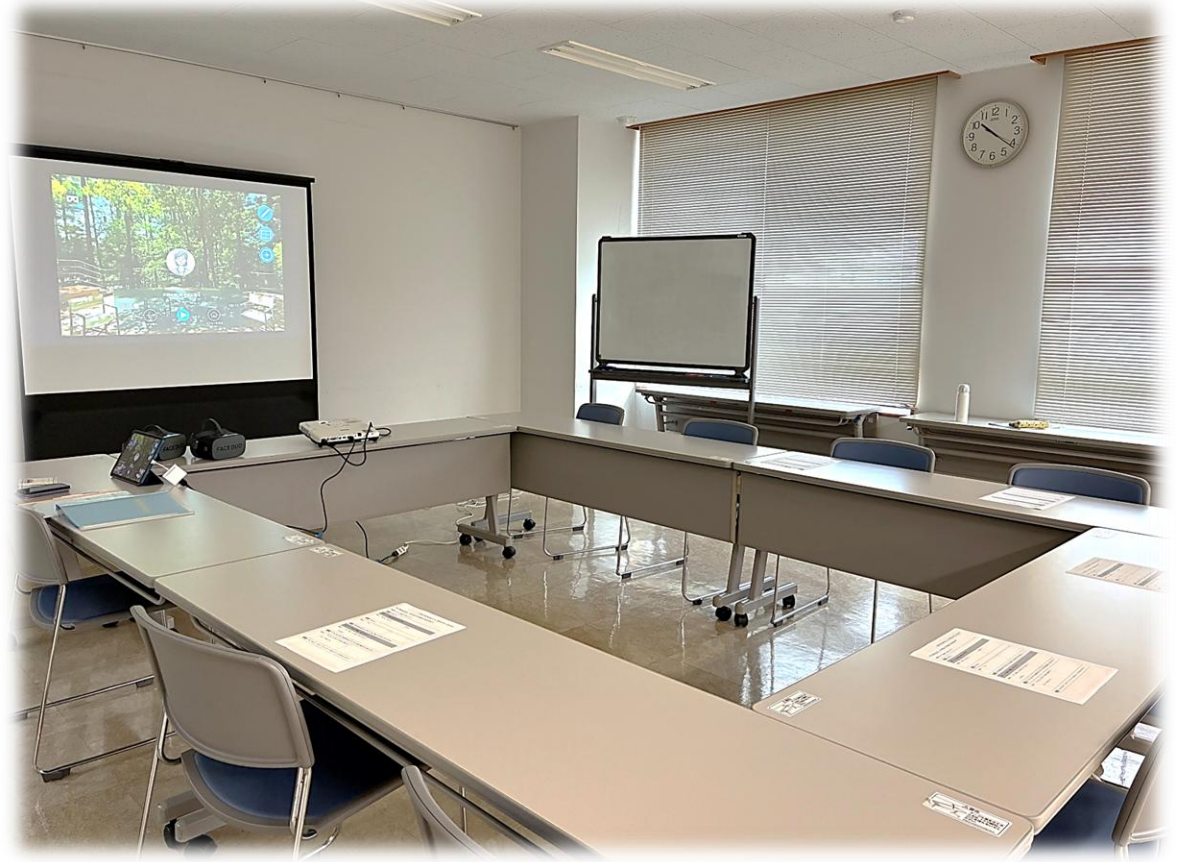


振り返る



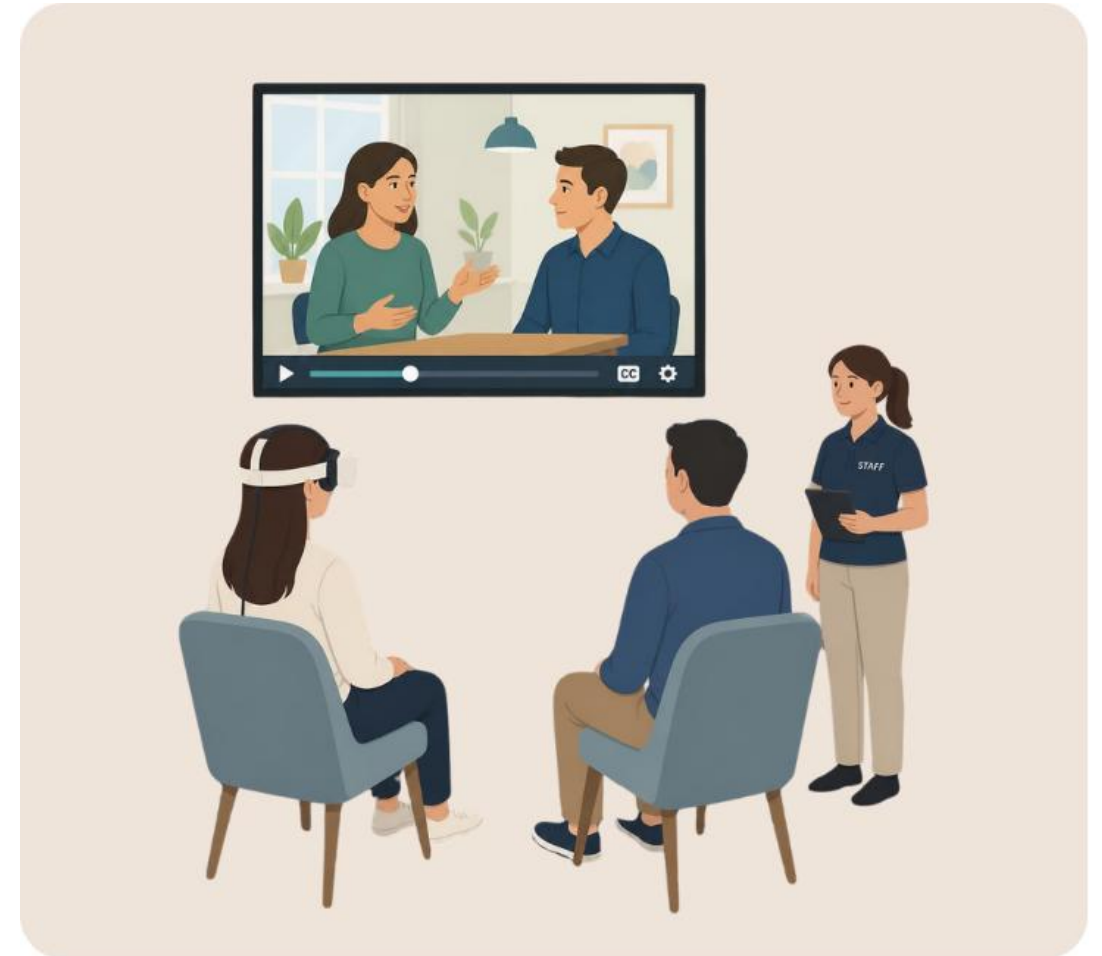
# 参加について…

- ニックネームでの参加も可能です。
  - 呼ばれたいお名前を教えてください。
- ※予約受付の際には、氏名、連絡先等をおうかがいします。
- 話せたら…
    - 「話せる範囲で」自己紹介
    - どんなことが気になっているか
    - その日に練習・体験したいこと
    - テーマについて思うこと
    - こんな体験をしたことがある など



# VRを使って… 「上手いかなかった例」から体験

- テーマの場面について、教材の映像を見てみます。
- まずは、うまくいかなかった例から。
- テーマ例：
  - 断りたいけど、断りにくい場面。
  - 休憩中の雑談が、変な空気になる…。
  - お礼を言いたいけど、タイミングがつかめない。
  - ミスしたことを伝えたい時…。
- テーマは、たくさんあります！



# 体験したことを振り返って…

- 話せる範囲で、感じたことを話してみます。
- 正解を当てる時間ではありません。
- 「今の場面、どう感じた？」「他にはどんな方法がありそう？」など、それぞれの気づきを共有します。
- 「わからない」「パス！」があっても大丈夫。



# VRを使って…

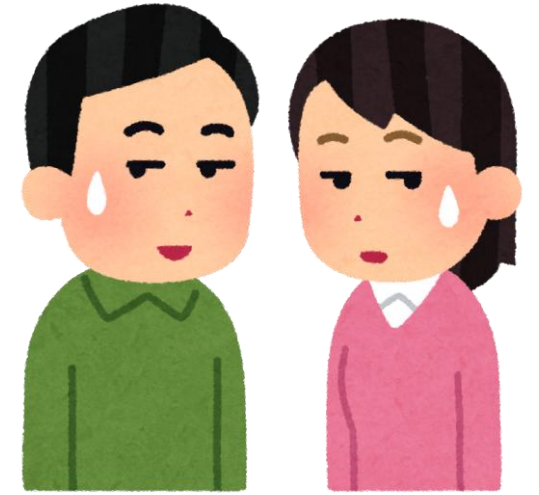
## 「伝え方を工夫した例」を見た後、「もし自分だったら、どんな風に伝える？」を練習してみる。



- 先ほどと同じ場面で、伝え方を工夫した例の教材を見えます。
- 場面を見て気付いたことを生かして、セリフを作ってみます。
- **セリフが作れなくてもOK！ 採点はありません！**
- VRの映像に合わせて、作ったセリフを声に出して練習してみます（ロールプレイ）。
- **小さな声でもOK！ モデルのマネっこでもOK！**

# こんな場面の「ちょっと気まずい」に対応できる！

- 話しかけるタイミングがわからない
- 相手の反応が気になって、断りたいけど、断れない
- 会話に入ると変な空気になる気がする
- お礼を言いたいのに、伝わってる感じがまいち
- 注意されたけど、どこが悪いかわからない...
- 職場の挨拶って、これでいいのかな...？ などなど



「これで良かったんだ」がわかるかも。

自分なりの伝え方が出来るようになるかも。

**気まずい場面も、VRなら、何回だって「失敗」できます。**

# ちょっと気になる… それなら、まずは体験してみませんか？

Q：見学だけ、一回だけの参加は？

OKです！ 見学だけ、出たい回だけ、参加できます。

Q：お金は払わなくていいの？

OKです！ 費用はかかりません。  
交通費のみ、自己負担です。

Q：本名は知られたくない。

OKです！ ニックネームでも参加できます。  
申込時のみ、お名前を伺うことがあります。

Q：自分の話はしたくない。

OKです！ 話したくないことは話さない・教材についてコメントするだけ、でもOK！



開催情報・参加方法・  
お申込みはこちら

→新宿区  
若年者就労支援室  
あんだんて



会場はこちら  
→Googleマップ



会場：新宿ここ・から広場しごと棟5階会議室  
※1階に若年者就労支援室あんだんてがあります。