

2027 年度 大阪 YMCA 総合教育センター サポートクラス

自己理解クラス 募集要項

「友だちが私のことを理解してくれない（理解してほしい）」

「親は自分のことを分かってくれない！（分かしてほしい）」

「そもそも自分は何者なの？ 自分のことが分からない…」



思春期になると心がモヤモヤすることも多くなります。周りが自分のことを分かってくれないと感じるとき、自分自身も自分のことを分かってくれてあげていないことがあるものです。

ただでさえ、自分の姿や顔は自分では見づらいもの。自己理解クラスでは、安心できる小グループの中で、他者を鏡として自分の姿を見つめる機会を提供します。様々なワークを通して、大きな発見や小さな気づきが生まれ、積み重なっていきます。

また、自己理解クラスでは、活動を通して「自分の良さ」「自分の興味」「自分らしく生きるために役立つ考え方や習慣」を身につけることを目指しています。仲間と一緒に“本当の自分”を探すうちに自己理解が深まり、自己受容につながることを願っています。ゆくゆくは、他者に対する理解や受け入れの枠が広がり、より生きていきやすくなるよう、安心できる環境の中で楽しく土台を作っていきます。

対 象	対面：中学生～高校生 オンライン：高校生 （定員：1 クラス 6 名）
日 時 参加方法	対面：第1、3、5*土曜日（5月*・6月・7月・9月・10月・11月・1月*・2月・3月）年18回 前半クラス 15:00～16:30 後半クラス 17:00～18:30 オンライン：第1、3、5*水曜日（5月・6月・7月*・9月・10月・11月・1月・2月*・3月）年18回 18:00～19:30
ね ら い	① 自分の良さや自分らしさについて考えることで、自己肯定感があがる ② 自分の好きなことや興味のある分野について意識することができる ③ 他者の発表を通して、自分を客観的に見つめ直すことができる ④ 自分らしく生きるために役立つ考え方や習慣を学ぶ
内 容 例	・自己理解の重要性と自分なりの目標について考えるワーク ・メタ認知（客観的に自分を見る力）アップ課題 ・心の安全基地の強化（自分で自分のことを認める力をつける）ワーク ・感情の理解と向き合い方についての学び ・思考を柔軟にする（自分の“思い込み”に気づく）ワーク ・自分軸を持つためのトレーニング ・学びや自分の気持ちを伝えるワーク *クラスでの学びや日々の実践をアウトプットすることは、仲間と支え合う体験や、理解者を増やして居心地の良い環境を作ることにつながります。



* 保護者への報告は、年2回（8月・12月）、ご希望の方に個別で行います。

* 活動する週や時間は、都合により変更することがあります。

* 定員になり次第、締め切らせていただきます。

自己理解クラス ご入会までの手続き

① お申込み：右の二次元コード(または <https://forms.gle/7tu9EJLGNwXTgPN38>)
よりお申込みください。

＊ ご不明な点があれば、お問合せください。尚、定員を上回る場合はキャンセル待ちとなります。

＊ WISCなど、最新の検査結果をお持ちの方は、前もってご提出ください。



自己理解クラス申込受付フォーム



② 申込登録：YMCA より申込用紙を送付いたしますので、ご記入の上、ご返送ください。
＊ 小学5・6年生及び中学生対象の大阪市塾代助成事業をご利用できます。ご希望の方はお伝えください



③ 面談（対面・オンライン）：すでにサポートクラスにご参加の場合は不要です。



④ 報告：ご参加いただけるかどうかを報告いたします。



⑤ 手続き：手続き書類に沿って期日内にお手続きください。



自己理解クラス 費用

(1) 在籍費

入会金 2,000円(初年度のみ)

在籍料 6,000円(2027年4月～2028年3月まで有効)

(2) クラス費 10,800円 × 10回

＊参加いただけるかどうか決定後、関連資料をメールまたは郵送にてお送りします。

＊表示されている金額は、全て税込み費用です。

サポートクラスについて

大阪YMCAサポートクラスは、学習につまずきを持つ子どもたちの全体的な発達をサポートすることを願って1996年に作られたクラスです。限局性学習症(LD)児、ならびにその周辺の子ども達(注意欠如・多動症、知的発達に遅れの目立たない自閉スペクトラム症など)を対象とし、神経心理学的な観点からつまずきの原因を考え、個々のニーズにあった学習・活動を進めていきます。

YMCAの理念に沿って「優しい心」「強い意思」「健やかなからだ」のバランスのとれた人間を育てることを目指します。なお、全体的なクラスの運営には、大阪教育大学名誉教授の竹田契一先生にアドバイスをいただいています。

お問い合わせ・お申し込みは…

大阪YMCA 総合教育センター
サポートクラス

〒550-0001 大阪市西区土佐堀1-5-6

TEL 06(6441)5070

FAX 06(6443)7544

E-mail:supportclass@osakaymca.org