



## 第2回 大人の自閉症スペクトラムのための コミュニケーション・トレーニング

2019年12月6日スタート  
毎週(金): 13時~15時・全13回

プログラム

- ・場所・・・ まごころクリニック・デイケア内
- ・人数・・・ 10名程度のグループで行います。
- ・プログラムの目的・・・

第1部	1	12/6	自己紹介・自分の特徴を伝える・コミュニケーションとは？
	2	12/13	あいさつ・会話を始める・会話を終える
	(12/27・休み)	3	12/20
第2部	4	1/10	会話を続ける
	5	1/17	ピア・サポート
	6	1/24	表現訓練・相手の気持ちを考える
	7	1/31	感情のコントロール①(不安)
(2/7・休み)	8	2/14	上手に頼む/断る
第3部	9	2/21	感情のコントロール②(怒り)
	10	2/28	アサーション(非難や苦情への対応)
	11	3/6	社会資源・自分の特徴を伝える
第4部	12	3/13	相手への気遣い・ストレスについて
	13	3/27	相手をほめる・振り返り

- ① お互いの悩みを共有する
- ② 新しいスキルを習得する
- ③ 自己理解を深める
- ④ より自分自身にあった「対処スキル」を身につける
- ⑤ 仲間と新たな体験をする



- ・おもな実施内容・・・
- ・コミュニケーションとは？
- ・障害理解・発達障害とは？
- ・感情のコントロール(不安・怒り)
- ・社会資源
- ・相手も自分も大切にするコミュニケーション(アサーション)
- ・自分の特徴を伝える



\*全4部、13回です。1部ごとは、同じメンバーで行います。  
\*基本的には、最後まで出られる方を前提に行います。

ご興味を持たれた方は、主治医またはデイケアスタッフまで、お声かけください。