



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

9月6日スタート

毎週（金）：13時~15時・3クール12回

- ・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・・・

- 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作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

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。



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

プログラム

第1 クール	1	9/6	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	9/13	あいさつ・会話を始める・会話を終える
	3	9/20	障害の理解・発達障害とは？
	4	9/27	会話を続ける
第2 クール	5	10/4	ピア・サポート
	6	10/11	表現訓練・相手の気持ちを考える
	7	10/18	感情のコントロール①（不安）
	8	10/25	感情のコントロール②（怒り）
第3 クール	9	11/1	上手に頼む／断る、アサーション（非難や苦情への対応）
	10	11/8	社会資源・自分の特徴を伝える
	11	11/15	相手への気遣い・ストレスについて
	12	11/22	相手をほめる・振り返り

* 1クール内は、同じメンバーで行います。

* 途中から参加希望の方は、次のクールをお待ちください。