

大人の ASD のための

コミュニケーション トレーニング プログラム

「自分は周りの人と違う」「周りの人が普通にできていることが自分にはできない」。そんなふうに思い悩むことはありませんか。このプログラムでは、同じ悩みを持つ人同士が集まり、**思いや悩みを共有**したり、**自分の特性を理解**したり、「**コミュニケーション**」「感情のコントロール」などの新しいスキルを学習したりすることで、より自分自身に合った「**処世術**」を身につけることを目的にしています。

◇日時：毎週日曜日 10:00~11:30 全20回

◇場所：デイケア4階

◇対象：医師により **ASD** と診断されている **18歳以上の方**。

◇定員：10名

◇費用：デイケアもしくはショートケアで算定。

*参加希望の方は主治医の先生もしくはデイケアスタッフにご相談ください。デイケア利用申し込みをしていただきます。

◇日程（第7クール）

回	日時	内容	回	日時	内容
第1回	7月 5日(日)	自己紹介・オリエンテーション	第11回	9月 13日(日)	頼む/断る
第2回	7月 12日(日)	コミュニケーションとは?	第12回	9月 20日(日)	社会資源
第3回	7月 19日(日)	あいさつ/会話を始める	第13回	9月 27日(日)	相手への気遣い
第4回	7月 26日(日)	障害理解/発達障害とは	第14回	10月 4日(日)	アサーション
第5回	8月 2日(日)	会話を続ける	第15回	10月 11日(日)	ストレスについて
第6回	8月 9日(日)	会話を終える	第16回	10月 18日(日)	ピア・サポート②
第7回	8月 16日(日)	ピア・サポート①	第17回	10月 25日(日)	自分の特徴を伝える①
第8回	8月 23日(日)	表情訓練/相手の気持ちを読む	第18回	11月 1日(日)	自分の特徴を伝える②
第9回	8月 30日(日)	感情のコントロール①(不安)	第19回	11月 8日(日)	感謝する/ほめる
第10回	9月 6日(日)	感情のコントロール②(怒り)	第20回	11月 15日(日)	卒業式/ふり返り
			第21回	11月 22日(日)	懇親会

*次回クールは、2027年1月開始予定です。