



## 自閉スペクトラム症専門プログラム予定表（火曜日）

### （コミュプロクラブ）

コミュニケーションは、少しの工夫と練習により、上達することが可能です。

また、自己理解を深めることにより、生活がしやすくなります。

他の参加者の皆さんと楽しみながら一緒に取り組みましょう。



回数	日付	プログラム
1	6月17日	オリエンテーション・自己紹介：C1
2	6月24日	コミュニケーションについて：C2
3	7月1日	あいさつをする／会話を始める：C3
4	7月8日	自閉スペクトラム症とは？：E1
5	7月15日	会話を続ける：C4
6	7月22日	会話を終える：C5
7	7月29日	ピア・サポート①（ディスカッション）：D1
8	8月5日	表情訓練／相手の気持ちを考える：C6
9	8月12日	感情のコントロール①（不安）：E2
10	8月19日	感情のコントロール②（怒り）：E3
11	8月26日	上手に頼む／断る：C7
12	9月2日	社会資源を活用する：E4
13	9月9日	相手への気遣い：D2
14	9月16日	アサーション（非難や苦情への対応）：C8
15	9月30日	ストレスについて（対処方法）：E5
16	10月7日	ピア・サポート②（ディスカッション）：D3
17	10月14日	自分の特徴を伝える①：E6
18	10月21日	自分の特徴を伝える②：E7
19	10月28日	相手をほめる：C9
20	11月4日	振り返り／卒業式：D4

※ プログラムの内容は予告なく変更になる可能性があります。ご了承ください。

● 実施日時： 毎週火曜日 13：00～16：00

（祝日などは、お休みの場合もあります。ご不明な点はお問い合わせください。）

● 持ち物：内履き、飲み物、診察券、保険証、お金

● 欠席の連絡について

電話番号：025-523-2139（代表）

連絡受付時間：平日9：00～17：00（当日のご連絡は9：00～10：00）

※あらかじめ欠席が分かっている場合は、できるだけ前日までにお知らせください。

※ご連絡のない欠席が続いた場合には、プログラムをお受けいただけないこともあります。

#### プログラム内容

コミュニケーションプログラム（C）：コミュニケーションにおいて大切なスキルを仲間とともに学びます。

心理教育（E）：講義とワークを組み合わせた自己理解を深めるための心理教育プログラムです。

ディスカッションプログラム（D）：毎回違うテーマをグループで話し合い、他の人の対応やアイディアを参考に、自分に役立つスキルを学びます。