



## 自閉スペクトラム症専門プログラム予定表（土曜日）

### （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	5月24日	オリエンテーション・自己紹介：C1
2	6月14日	コミュニケーションについて：C2
3	6月28日	あいさつをする／会話を始める：C3
4	7月12日	自閉スペクトラム症とは？：E1
5	7月26日	会話を続ける：C4
6	8月9日	会話を終える：C5
7	8月23日	ピア・サポート①（ディスカッション）：D1
8	9月13日	表情訓練／相手の気持ちを考える：C6
9	9月27日	感情のコントロール①（不安）：E2
10	10月11日	感情のコントロール②（怒り）：E3
11	10月25日	上手に頼む／断る：C7
12	11月8日	社会資源を活用する、就労場面で使えるスキル：E4
13	11月22日	相手への気遣い：D2
14	12月13日	アサーション（非難や苦情への対応）：C8
15	12月27日	ストレスについて（KJ法）：E5
16	1月10日	ストレスについて（対処方法）：E6
17	1月24日	ピア・サポート②：D3
18	2月14日	自分の特徴を伝える：E7
19	2月28日	相手をほめる：C9
20	3月14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： 基本第2・4土曜日 9：00～12：00

（連休やその他事情により日程が変更になる場合があります。その場合は、事前にお知らせします。）

● 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アを参考に、自分に役立つスキルを学びます。