

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2日	オリエンテーション・自己紹介：C1
2	6月9日	コミュニケーションについて：C2
3	6月16日	あいさつをする／会話を始める：C3
4	6月23日	自閉スペクトラム症とは？：E1
5	6月30日	会話を続ける：C4
6	7月7日	会話を終える：C5
7	7月14日	ピア・サポート①（ディスカッション）：D1
8	7月21日	表情訓練／相手の気持ちを考える：C6
9	7月28日	感情のコントロール①（不安）：E2
10	8月4日	感情のコントロール②（怒り）：E3
11	8月18日	上手に頼む／断る：C7
12	8月25日	社会資源を活用する：E4
13	9月1日	相手への気遣い：D2
14	9月8日	アサーション（非難や苦情への対応）：C8
15	9月15日	ストレスについて（対処方法）：E5
16	9月29日	ピア・サポート②（ディスカッション）：D3
17	10月6日	自分の特徴を伝える①：E6
18	10月13日	自分の特徴を伝える②：E7
19	10月20日	相手をほめる：C9
20	10月27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アを参考に、自分に役立つスキルを学びます。