

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	1月 18日（日）	自己紹介・オリエンテーション	第11回	3月 29日（日）	頼む／断る
第2回	1月 25日（日）	コミュニケーションとは？	第12回	4月 5日（日）	社会資源
第3回	2月 1日（日）	あいさつ／会話を始める	第13回	4月 12日（日）	相手への気遣い
第4回	2月 8日（日）	障害理解／発達障害とは	第14回	4月 19日（日）	アサーション
第5回	2月 15日（日）	会話を続ける	第15回	4月 26日（日）	ストレスについて
第6回	2月 22日（日）	会話を終える	第16回	5月 10日（日）	ピア・サポート②
第7回	3月 1日（日）	ピア・サポート①	第17回	5月 17日（日）	自分の特徴を伝える①
第8回	3月 8日（日）	表情訓練／相手の気持ちを読む	第18回	5月 24日（日）	自分の特徴を伝える②
第9回	3月 15日（日）	感情のコントロール①（不安）	第19回	5月 31日（日）	感謝する／ほめる
第10回	3月 22日（日）	感情のコントロール②（怒り）	第20回	6月 7日（日）	卒業式／ふり返り
			第21回	6月 14日（日）	懇親会

*5月3日（日）は、祝日のためお休みです。

*次回クールは、2026年7月開始予定です。