

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「**处世術**」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。