



# 第11期火曜コース プログラム予定表



開催日：毎週火曜日 9:30～12:30

回数	日付	プログラム
1	7月3日	オリエンテーション / C1:「自己紹介」
2	7月10日	C2:「コミュニケーションについて」
3	7月17日	C3:「あいさつをする / 会話を始める」
4	7月24日	E1:「障害理解」 / D1:「発達障害とは？」
5	7月31日	C4:「会話を続ける」
6	8月7日	C5:「会話を終える」
7	8月14日	D2:「ピア・サポート①」
8	8月21日	C6:「表情訓練」 / D3:「相手の気持ちを考える」
9	8月28日	E2:「感情のコントロール①(不安)」
10	9月4日	E3:「感情のコントロール②(怒り)」
11	9月11日	C7:「上手に頼む / 断る」
12	9月18日	E4:「社会資源を活用する」
13	9月25日	D4:「相手への気遣い」
14	10月2日	C8:「アサーション(非難や苦情への対応)」
15	10月9日	E5:「ストレスについて」
16	10月16日	D5:「ピアサポート②」
17	10月23日	E6:「自分の特徴を伝える①」
18	10月30日	E7:「自分の特徴を伝える②」
19	11月6日	C9:「相手をほめる」
20	11月13日	振り返り / 卒業式



本プログラムは、昭和大学発達障害医療研究所のマニュアルに沿って進めてまいります。プログラム内容は予告無く変更になる可能性があります。ご了承ください。

## ◆ 欠席などのご連絡について

電話番号 : 03-3260-9171

連絡受付時間: 平日9:00～17:00、土曜日9:00～12:00(第1、第3)

※当日の欠席・遅刻のご連絡は、10:30より前をお願いいたします。

※事前に欠席がわかっている場合は、できるだけ前日までにお知らせください。

## 🌸 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)

- 自己理解のための講義とワークを組み合わせた心理教育プログラムです。自己理解を深めていきましょう！

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！