



第12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	12月4日	オリエンテーション / C1:「自己紹介」
2	12月11日	C2:「コミュニケーションについて」
3	12月18日	C3:「あいさつをする / 会話を始める」
4	12月25日	E1:「障害理解」 / D1:「発達障害とは？」
5	1月8日	C4:「会話を続ける」
6	1月15日	C5:「会話を終える」
7	1月22日	D2:「ピア・サポート①」
8	1月29日	C6:「表情訓練」 / D3:「相手の気持ちを考える」
9	2月5日	E2:「感情のコントロール①(不安)」
10	2月12日	E3:「感情のコントロール②(怒り)」
11	2月19日	C7:「上手に頼む / 断る」
12	2月26日	E4:「社会資源を活用する」
13	3月5日	D4:「相手への気遣い」
14	3月12日	C8:「アサーション(非難や苦情への対応)」
15	3月19日	E5:「ストレスについて」
16	3月26日	D5:「ピアサポート②」
17	4月2日	E6:「自分の特徴を伝える①」
18	4月9日	E7:「自分の特徴を伝える②」
19	4月16日	C9:「相手をほめる」
20	4月23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より前にお願ひいたします。

※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！