

第4期 土曜コース プログラム予定表



開催日：第1、3土曜日 9:30~12:30

回数	日付	プログラム
1	7月16日	第3 オリエンテーション ・ C1:「自己紹介」
2	8月6日	第1 C2:「コミュニケーションについて」 ・ 目標設定
3	8月20日	第3 C3:「あいさつ・会話を始める」
4	9月3日	第1 E1:「障害理解」 ・ D1:「発達障害とは？」
5	9月17日	第3 C4:「会話を続ける」
6	10月1日	第1 C5:「会話を終える」
7	10月15日	第3 D2:「ピアサポート①」
8	11月5日	第1 C6:「表情訓練」 ・ D3:「相手の気持ちを読む」
9	11月19日	第3 E2:「感情のコントロール ①不安」
10	12月3日	第1 E3:「感情のコントロール ②怒り」 ・ 前半振り返り ・ 目標設定
11	12月17日	第3 C7:「頼む／断る」
12	1月7日	第1 E4:「社会資源」
13	1月21日	第3 D3:「ピアサポート②」
14	2月4日	第1 睡眠講義-テーマ未定- (Dr. 伊東)
15	2月18日	第3 D4:「相手への気遣い」
16	3月4日	第1 C8:「アサーション (非難や苦情への対応)」
17	3月18日	第3 E5:「ストレスについて (KJ法)」
18	4月1日	第1 E5:「ストレスについて (対処方法)」
19	4月15日	第3 E6:「自分の事を伝える①」
20	5月20日	第3 E7:「自分の事を伝える②」
21	6月3日	第1 C9:「感謝する、ほめる」
22	6月17日	第3 卒業式／振り返り (目標設定チェック、質問紙)



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ございます。ご了承ください。

🌸 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！

【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！

【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！

【睡眠講義】

- 当院睡眠外来医師による、睡眠のお話し。ADHDコースと合同で講義形式にて行う予定です。