



## 第8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		メイン・プログラム	サブ・プログラム
1	1月10日	第2	オリエンテーション / C1:「自己紹介」	グループワーク
2	1月17日	第3	C2:「コミュニケーションについて」	目標設定
3	1月24日	第4	C3:「あいさつ・会話を始める」	コラージュ①
4	1月31日	第5	E1:「障害理解」 / D1:「発達障害とは？」	
5	2月7日	第1	C4:「会話を続ける」	レクリエーション
6	2月14日	第2	C5:「会話を終える」	自主企画(スタッフ)+話し合い
7	2月21日	第3	C6:「表情訓練」・D2:「相手の気持ちを読む」	コラージュ②
8	2月28日	第4	D3:「ピアサポート①」	ピアサポート発表会
9	3月7日	第1	E2:「感情のコントロール ①不安」	レクリエーション
10	3月14日	第2	E3:「感情のコントロール ②怒り」	自主企画①
11	3月21日	第3	C7:「頼む/断る」	職場や学校でのホウレンソウ
12	3月28日	第4	E4:「社会資源」	自律訓練法
13	4月4日	第1	D4:「相手への気遣い」	レクリエーション
14	4月11日	第2	C8:「アサーション(非難や苦情への対応)」	自主企画②
15	4月18日	第3	E5:「ストレスについて」-KJ法-	再来週のお楽しみ会の計画
16	4月25日	第4	E5:「ストレスについて」-対処方法-	マインドマップ①
17	5月9日	第2	お楽しみ会	
18	5月16日	第3	D3:「ピアサポート②」	ピアサポート発表会
19	5月23日	第4	E6:「自分の事を伝える①」	マインドマップ②
20	5月30日	第5	E7:「自分の事を伝える②」	自主企画③
21	6月6日	第1	C9:「感謝する、ほめる」	レクリエーション
22	6月13日	第2	振り返り(目標設定チェック・質問紙)	卒業式

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。

### 🌸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!

#### 【コラージュ/マインドマップ】

- コラージュは、雑誌など、興味のあるものを切抜きながら作品を作ります。
- マインドマップは、思考を紙に書き出して整理する際に役立つスキルです。

#### 【レクリエーション】

- カードゲームやミニゲームを楽しみながら、仲間と協力することを自然な流れの中で実践します。雑談力を鍛える時間になることも!?

#### 【自主企画】

- メンバーが主体となって、自分の興味のあることを発表します。発表力・聞く姿勢など、沢山のスキルを鍛える時間です!