

2024年12月～2025年5月

# 第26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17日 | オリエンテーション ・ C1:「自己紹介」      |
| 2  | 12月24日 | C2:「コミュニケーションについて」         |
| 3  | 1月7日   | C3:「あいさつ・会話を始める」           |
| 4  | 1月14日  | C4:「会話を続ける」                |
| 5  | 1月21日  | C5:「会話を終える」                |
| 6  | 1月28日  | E1:「障害理解」 ・ D1:「発達障害とは？」   |
| 7  | 2月4日   | C6:「表情訓練」 ・ D3:「相手の気持ちを読む」 |
| 8  | 2月18日  | D2:「ピア・サポート①」              |
| 9  | 2月25日  | E2:「感情のコントロール ①不安」         |
| 10 | 3月4日   | E3:「感情のコントロール ②怒り」         |
| 11 | 3月11日  | C7:「頼む／断る」                 |
| 12 | 3月18日  | E4:「社会資源」                  |
| 13 | 3月25日  | D4:「相手への気遣い」               |
| 14 | 4月1日   | E5:「ストレスについて (KJ法)」        |
| 15 | 4月8日   | E5:「ストレスについて (対処方法)」       |
| 16 | 4月15日  | D5:「ピア・サポート②」              |
| 17 | 4月22日  | C8:「アサーション (非難や苦情への対応)」    |
| 18 | 5月13日  | E6:「自分の特徴を伝える①」            |
| 19 | 5月20日  | E7:「自分の特徴を伝える②」            |
| 20 | 5月27日  | C9:「感謝する、ほめる」 振り返り         |



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なく変更になる可能性があります。ご了承ください。

- ◆ 実施日時： 毎週火曜日 9:30～12:30  
(※連休中などは休みの場合もありますので、ご不明な場合はお問い合わせください。)

## ◆ 欠席などのご連絡について

電話番号 : 03-6912-2039

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

- ※ あらかじめ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。
- ※ 当日の欠席・遅刻のご連絡は、やむを得ない事情を除き、できるだけ9時～10時の間にお願いいたします。
- ※ ご連絡なく欠席した回数が3回になった時点で、原則デイケアの登録は解除させていただきますので、ご注意ください。

## 🌸 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！