

2020年10月～2021年3月

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