

# 大人の発達障害コミュニケーション改善プログラム

## コミュニケーション<sup>りょく</sup>アップ講座

発達障害のためのグループワークに参加しませんか？

【コミュニケーション<sup>りょく</sup>アップ講座】は、発達障害の傾向があり、『人と関わるのが苦手』『コミュニケーションがうまくいかない』等の、『生きづらさ』をやわらげるためのプログラムです。「なかなか難しい」と感じている対人技能やコミュニケーション技能は、少しの工夫と練習により、上達が可能です。

このプログラムでは、

- 01 自己理解を深めること
- 02 新しいコミュニケーションスキル等を習得すること
- 03 自分に合った対処スキルを身につけること
- 04 同じような『生きづらさ』を感じている者同士が、お互いの思いや悩みを共有する体験をすること

を目的とします。

自分の強みも弱みも受け止めて、弱みとなりがちなコミュニケーション技能に工夫をすることで、今までよりも少しスムーズな日常が過ごせるかもしれません。「自分と同じことで悩んでいる」仲間と一緒に、「自分にだってできる」経験を重ねていく場所を提供します。

実施日： 毎週 月曜日 12:30～15:30（3時間）【 20回で1クール 】

場所： デイケアルーム2

参加対象： 40歳未満で自閉症スペクトラム傾向のある方

費用： 保険診療適応（自立支援利用可）

※詳細は、スタッフまでお問合せ下さい

テキスト： 「大人の自閉症スペクトラムのためのコミュニケーション・トレーニングワークブック」1000円+税

※テキストは、当クリニックでご用意いたしますが、初回に徴収いたします