

# 大人の発達障害 コミュニケーション改善プログラム 【コミュカアップ講座】

発達障害のためのグループワークに参加しませんか？

【コミュカアップ講座】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『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。

## 【プログラムの目的】

1. 自己理解を深めること
2. 新しいコミュニケーションスキル等を習得すること
3. 自分に合った対処スキルを身につけること
4. 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

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。

開催日時：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

対象者：40歳未満で自閉症スペクトラム傾向のある方

費用：保険診療適用 ※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」1,000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