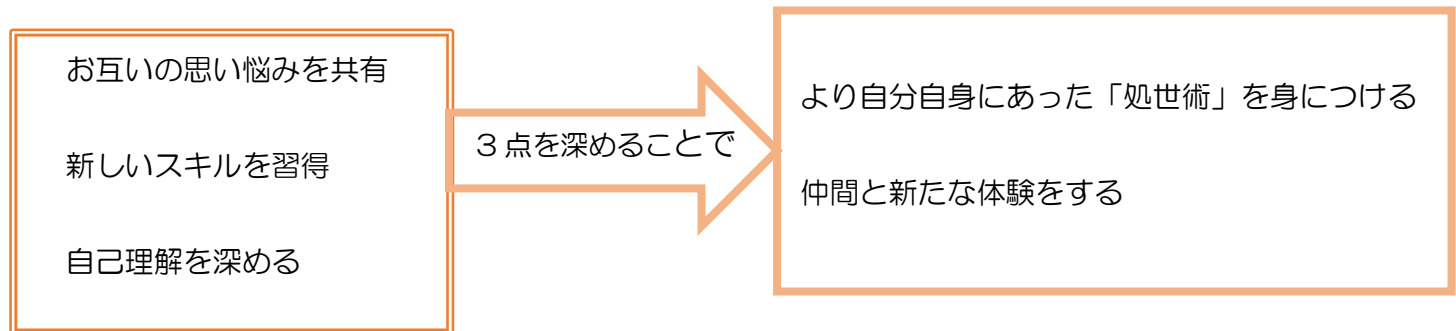


～ 大人のコミュ^{りよく}力アップ講座 ～

コミュニケーションを中心とした生活・社会技能を、グループで楽しく学習する講座です。自分自身の理解を深め、自分の得意なところや苦手なところを知り、どのように対処していけば良いかを学んでいきます。

●講座の目的



【参加対象】

- 成人の方で、40歳未満の方
- 「人とかかわるのが苦手」「コミュニケーションがうまくいかない」などの困り感を感じている方で、自閉症スペクトラム傾向のある方
- 当センターで診察を受け、医師の指示のある方
- 講座目的を理解し、全20回に参加できる方
 - ＊講座受講のために、当院デイケア利用登録をしていただきます。
 - ＊自立支援医療の利用については主治医にご相談ください。

【場所】

和歌山県立こころの医療センター デイケア内（憩いの部屋）

【日時】

毎週金曜日 13時00分～16時00分の3時間（祝祭日・年末年始除く）

【回数】 全20回 （固定メンバー制）

【担当スタッフ】精神科医師 臨床心理士 作業療法士 精神保健福祉士 看護師
毎回2名～3名のスタッフが担当します。

参加までの流れ

○外来受診



○医師の指示



○担当スタッフから説明を受ける（見学や体験もできます）

講座の内容

回数	メインプログラム
第 1 回	自己紹介／オリエンテーション
第 2 回	コミュニケーションについて
第 3 回	挨拶をする／会話を始める
第 4 回	発達特性について
第 5 回	会話を続ける
第 6 回	会話を終える
第 7 回	ピア・サポート①
第 8 回	表情訓練／相手の気持ちを考える
第 9 回	感情のコントロール①（不安）
第 10 回	感情のコントロール②（怒り）
第 11 回	上手に頼む／断る
第 12 回	社会資源を活用する
第 13 回	相手への気遣い
第 14 回	アサーション（非難や苦情への対応）
第 15 回	ストレスについて
第 16 回	ピア・サポート②
第 17 回	自分の特徴を伝える①
第 18 回	自分の特徴を伝える②
第 19 回	相手をほめる
第 20 回	振り返り / 卒業式

*テキストは『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・マニュアル』（星和書店）を使用して行います。

*日程およびプログラム内容は変更になる場合があります。

*定員を満した時点で開催いたします。 HP またはお電話でご確認ください。

【お問い合わせ先】 和歌山県立こころの医療センター

☎（代表） 0737-52-3221 連絡時間 15 時～17 時

「大人のコミュ^{りょく}カアップ講座」とお伝えください。