



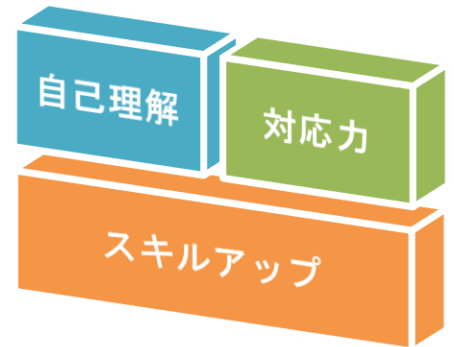
大人の発達障害の理解と対応



～ 仕事や日常に活かすスキルアップ講座 ～

■ 自己理解と現実的な対応力 ■

仕事や日常生活で、ミスや不注意が多かったり、他者とのコミュニケーションですれ違ふことが多かったり…。やる気がないわけではないのにうまくいかない。日常で不全感を感じていることについて、みんなで話し合います。他者との関わりの中から、自分を見つめ自己理解を深めていきます。また、考えるだけでなく、身近なことに対して現実的な対応力を身につけていくことを目的とします。全7回の集団認知行動療法をベースにしたスキルアップ講座です。



楽しむ力：主体的に決めて行動する力

感情：怒りや不安のコントロール

物事の見方：自分の考え方のパターン

情報処理：マルチタスクの理解と対処

自己理解：自分の手引書づくり

■ 主体性と楽しむ力 ■

自分で考えて行動すること（主体性）、どんな状況でも楽しみを作り出す力（楽しむ力）。過去の失敗や未来の不安に捉われている状態から抜け出して、仕事や日常生活を主体的に、楽しみながら行動するスタイルをみんなで探していきましょう。その力が、ストレスの対処や問題解決にもつながります。仕事や日常生活に生きるスキルを身につけていくことをサポートしていきます。

ASD・ADHDの診断を受けている方だけでなく、診断はないが困っている方(グレーゾーン)も参加できます。

全7回 毎週(月)曜日 13:15～14:30

場所：とわたり内科・心療内科 4階 持ち物：筆記用具

※講座の開始は13:15分になりますが、13:00までに受付をするようお願いします。

- ①11月11日(月) ②11月18日(月) ③11月25日(月) ④12月2日(月)
 ⑤12月9日(月) ⑥12月16日(月) ⑦12月23日(月)



※健康保険が適用です。3割負担：約1,000円、自立支援制度：約350円

※1回目と6回目の講座で、状態をチェックするための心理検査料(3割負担：約240円)が別途かかります。

※初回参加月から半年間、参加することができます。同保険適用の講座(アフターリワーク(火)・マインドフルネス講座など)を過去に受講された方は、その時が初回参加月になりますのでご注意ください。

※「発達障害の理解と対策講座」と診察・デイケア等は同日には行うことができません。

参加をご希望の方は、診察時に主治医にご相談ください。

医療法人清聖会 とわたり内科・心療内科
 名古屋市中村区名駅4丁目1-3 クリスタルMAビル4F/6F
 TEL：052-587-5666