



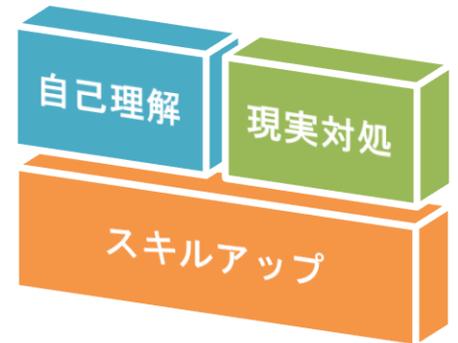
# 大人の発達障害の理解と対応



～ 仕事や日常に活かすスキルアップ講座 ～

## ■ 自己理解と対応力～より楽しく生きるために■

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、みんなで具体的に話し合います。また、考えるだけでなく、身近なことへの現実的な対応力を身につけていくことを目的とした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。



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

楽しむ力：主体的に決めていく力

感情：考え方との関連は

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応

自己理解：自分の手引書づくり

## ■ 自分自身を知ってみませんか■

自分のコミュニケーションの仕方の特徴や自分の思考パターンを知ってみませんか。自分の常識だと思っていたことについて本当にそうなのか一緒に考えてみませんか。

集団の力を使いながら、仲間と一緒に共有しながら現実的な対応策を客観的、多角的に考え、実践してみましょう。

まずは自分自身について「知ること」から始めてみましょう。



全7回 毎週（月）曜日 13:20～14:35

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13:20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。

- ① 2月3日(月) ②2月10日(月) ③2月17日(月) ④3月2日(月)
- ⑤ 3月9日(月) ⑥3月16日(月) ⑦3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）が含まれます。

※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。

※「発達障害の理解と対策講座」と診察・デイケアは同日には行えませんのでご注意ください。

お申し込みについて、詳細やご不明な点は、  
当院受付にお申し付けください。

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