



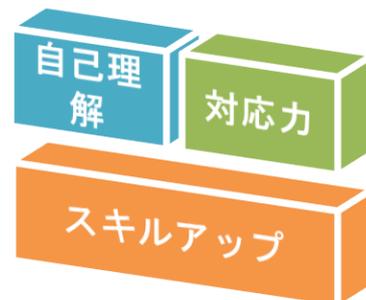
大人の発達障害の理解と対応

～ 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 ■

気を付けているのに仕事での過度のうっかりをよくする、他者とのコミュニケーションなどで何か空回りしている感じがする、自分のことが受け入れられない、など日常や仕事の中で不全感を感じていることについて、講座の中で話し合います。

講座を通じて自分を客観的に見つめ自己理解を少しでも深めていきながら、自分に合った方法を考えていきましょう。考えるだけでなく、身近なことに対して現実的な対応力や実践力を身につけていくことも目的とした、集団認知行動療法をベースにした全7回のスキルアップ講座です。保険適応の期間内であれば何度でも繰り返し受けて、より自己理解、実践力を実感しながら深めていただくこともできます。



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、自己受容、他者理解など

■ 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）。不安に捉われている状態から抜け出して、今目の前にある仕事や日常生活に対して、主体的に、楽しみを見つけ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。そうした力を基盤として、目の前の問題に対処する力や自分なりに解決していく力にことになっていければ、と書いて講座を進めながら、仕事や日常生活に生きる、ご自身に合ったスキルを身につけていくことをサポートしていきたいと思っています。

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のご参加もお待ちしております。

全7回 毎週木曜日 18:15～19:30

場所：とわたり内科・心療内科 6階（ダイケアルーム）

持ち物：筆記用具

※講座の開始は18:15分になりますが、18:10までに4階で受付をしてから6階にお越しください

- ①11月12日(木) ②11月19日(木) ③11月26日(木) ④12月3日(木)
⑤12月10日(木) ⑥12月17日(木) ⑦12月24日(木)



※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