



# 大人の発達障害の理解と対応



～ 自己理解とスキルアップ講座 ～

## ■ 自己理解と対処する力～より自分らしく生きるために■

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うことが多かったり…。なぜかうまくいかない。など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ながら一緒に考えてみませんか？

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）方やご自身で HSP かもと思っている方も参加できます。

楽しむ力：主体的に決めていく力

感情：考え方との関連について

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

## ■ 自分自身を知ってみませんか■

自分の思考パターンや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、対処法について実践してみましょう。

まずは自分とはどんな人なのか知ってみませんか？



全 5 回 毎週木曜日 18:20～19:50

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 18:20 になりますが、18:10 までに 4 階で受付をするようお願いします。

①10月13日 ②10月20日 ③10月27日 ④11月10日 ⑤11月17日

※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

※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