

# ～発達障がいを持つ方のための心理教育～

## 発達障がいって言われたけど……

このプログラムは発達障がいと診断・告知された方が、自分の特性を知ることで、今後の社会生活に役立てられるようみんなで話し合い学習していくグループです。

学校や職場、友人関係などで上手く行かないことが多く辛い思いをしてきた方が多いと思います。自分のことを周りに正しく理解して貰うために、まず自分自身が自分の特性をよく理解することから始めてみませんか？

最近の発達障がいの概念などを学びながら、発達障がいを持つ個人として・社会人として、これからの生活をどのように工夫していけばいいのか同じ悩みを持ったメンバー同士で考えていきましょう。

ポイントは①発達障がいの正しい知識を得ること、そして②得た知識を自分のものとして受け止め感じることです。

日時：毎週金曜日 12:30～15:30

精神科デイケアの午後のプログラムとして開催します

対象：発達障がい（※）の診断・告知を受けた高校生以上の方

※ ASD(自閉スペクトラム症)、PDD(広汎性発達障害)、アスペルガー症候群、ADHD、LD

## 開催内容

- ① 1月 4日 発達障がいとは？
- ② 1月 11日 今までの自分を考える
- ③ 1月 18日 自分の得意なこと
- ④ 1月 25日 自分の苦手なこと
- ⑤ 2月 1日 苦手なこととの付き合い方
- ⑥ 2月 8日 まとめ <発達障がい編>
- ⑦ 2月 15日 社会人とは？
- ⑧ 2月 22日 人間関係
- ⑨ 3月 1日 身だしなみ、嗜好品
- ⑩ 3月 8日 お金、通信機器の利用
- ⑪ 3月 15日 福祉サービスと就労
- ⑫ 3月 22日 まとめ <社会人編>
- ⑬ 3月 29日 Extra. 心理教育とは？



◆デイケアでのプログラムとして開催するので、まずはデイケア利用の登録をしていただきます。

◆クールの途中からの参加も可能です。上記以降の日程は随時更新していきます。

◆詳しくは、担当スタッフ及び主治医におたずね下さい。

## 【お問い合わせ先】

健生クリニック 精神科デイケア

Tel 0172 (55) 7707

担当者…高木 友樹／作業療法士

矢本 淑美／看護師