

自己理解プログラム 始めます！



～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、自分の特性をよく知り
今後役に立てられるよう、みんなで話し合い勉強していこうというグループで
す。

学校や職場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は、まず、自分自身が自分
の特性をよく理解することから始まるのではないのでしょうか。

このプログラムでは最近の発達障がいの概念なども学びながら、自分の得意な
こと、苦手なこと、苦手なこととの付き合い方などを学習していく予定です。
同じ悩みを持った人同士、何でも話せる気軽な場所にもなれば良いなとも
思っています。

日時：毎週金曜日 12:15～15:15

精神科テ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 5日 発達障がいとは？ ～自分の特性～
- ② 1月 12日 今までの自分を考える
- ③ 1月 19日 自分の得意なこと
- ④ 1月 26日 自分の苦手なこと
- ⑤ 2月 2日 苦手なこととの付き合い方
- ⑥ 2月 9日 社会人として求められること①（人との関係）
- ⑦ 2月 16日 社会人として求められること②（異性・職場・地域での人間関係）
- ⑧ 2月 23日 社会人として求められること③（身だしなみ、嗜好品）
- ⑨ 3月 2日 社会人として求められること④（お金、通信機器の利用）
- ⑩ 3月 9日 福祉サービスと就労
- ⑪ 3月 16日 まとめ



◆テイケアでのプログラムとして開催するので、まずはテイケア利用の登録をしていただきます。参加期間はテイケア（または午後ショートケア）を利用しての参加となります。

◆クールの途中からの参加も可能です。

◆詳しくは、主治医及び担当スタッフにおたずね下さい。

【お問い合わせ先】

健生クリニック 精神科テイケア
Tel 0172 (55) 7707
担当者…高木 友樹／作業療法士
鎮目 朝子／臨床心理士