

STEP

(Self-understanding・Technique・Experience・Peer-support)

第 2 期 プログラムスケジュール

開催日：第 2・4 火曜日 13:00～15:30

回数	日付	プログラム
①	2024 年 9 月 11 日	オリエンテーション・【C】自己紹介
②	9 月 25 日	【C】コミュニケーションについて
③	10 月 9 日	【C】あいさつをする／会話を始める
④	10 月 23 日	【E】障害理解・【D】発達障害とは？
⑤	11 月 13 日	【C】会話を続ける
⑥	11 月 27 日	【C】会話を終える
⑦	12 月 11 日	【D】ピア・サポート①
⑧	12 月 25 日	【C】表情訓練・【D】相手の気持ちを考える
⑨	2025 年 1 月 8 日	【E】感情のコントロール①(不安)
⑩	1 月 22 日	【E】感情のコントロール②(怒り)
⑪	2 月 12 日	【C】上手に頼む／断る
⑫	2 月 26 日	【E】社会資源を活用する
⑬	3 月 12 日	【D】相手への気遣い
⑭	3 月 25 日	【C】アサーション(非難や苦情への対応)
⑮	4 月 8 日	【E】ストレスについて
⑯	4 月 22 日	【D】ピア・サポート②
⑰	5 月 13 日	【E】自分の特徴を伝える①
⑱	5 月 27 日	【E】自分の特徴を伝える②
⑲	6 月 10 日	【C】相手をほめる
⑳	6 月 24 日	振り返り／卒業式

※第 14 回目より火曜日開催に変更しておりますのでご注意ください。

プログラム内容

【コミュニケーションプログラム(C)】	コミュニケーションにおいて大切なスキルを、 仲間と共に学ぶ。
【心理教育(E)】	自己理解のための講義とワークを組み合わせた心理教育プログラム。 自己理解を深める。
【ディスカッションプログラム(D)】	各テーマをグループで話し合い、他の人の対応やアイデアを参考に、 自分に役立つスキルを学ぶ。

※あらかじめ欠席がわかっている場合は、できるだけ前日までにお知らせください。

※当日の欠席・遅刻のご連絡は、やむを得ない事情を除き、できるだけ 8:30～12:00 の間にお願い致します。