

# STEP

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



ディスカッションやロールプレイを通じて、同じ悩みを持つ仲間と出会い、よりよいコミュニケーションスキルを習得し、自己理解を深めます。

※当院で行うプログラムは、昭和大学附属烏山病院で作成されたプログラムをもとに進めていきます。

## こんな方に オススメ

- ・コミュニケーションを上手にしたい
- ・発達障害についてより理解を深めたい
- ・感情のコントロール方法を身につけたい
- ・同じ悩みを持つ仲間の話を聞きたい
- ・社会参加のきっかけや就労に向けての土台作りに発達障害と診断され、外来通院中の方で主治医の承諾のある方。

## 対象者

- ※原則、全ての回への参加が可能な方。
- ※他院通院中の方も参加可能ですのでご相談ください。
- ※見学も可能です。

## 日時・場所

月に2回・火曜日 13:00～15:30

※規定人数集まり次第開始（全12回）

当院管理棟3階デイケア室（プログラムルーム4）

## 当日の流れ

～13:00 デイケア事務室にて受付

～15:30 プログラム（場合によっては延長あり）

※途中休憩を含む

## 申込方法

- ①主治医に相談
- ②担当者から説明
- ③事前の面接
- ④参加

## 費用

区分	負担割合	負担額
自立支援医療	1割負担	370円
一般医療保険	3割負担	1120円
生活保護	一律無料	0円

※料金はそれぞれの状況により多少の前後があります。

# STEP

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



## プログラム スケジュール

### 【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)】

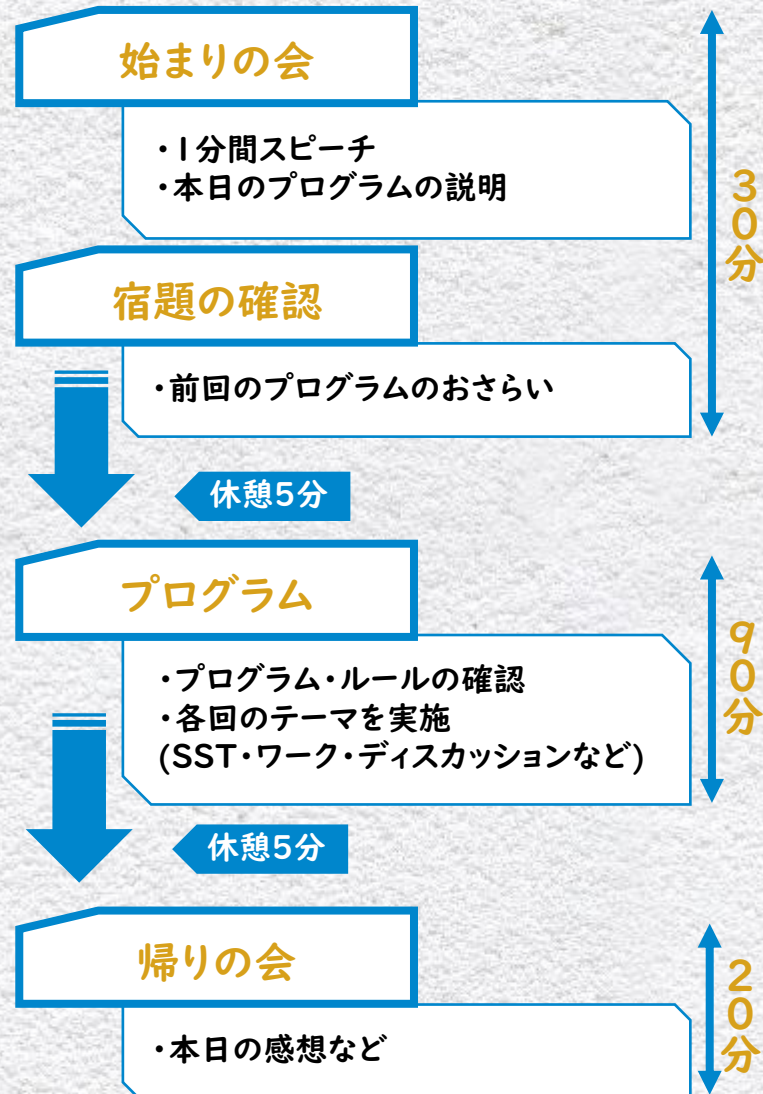
自己理解のための講義とワークを組み合わせた心理教育プログラム。自己理解を深める。

### 【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。

回数	プログラム
①	オリエンテーション・[C]自己紹介・ [C]コミュニケーションについて
②	[C]あいさつをする／会話を始める
③	[E]障害理解・[D]発達障害とは？
④	[C]会話を続ける
⑤	[C]会話を終える
⑥	[D]相手の気持ちを考える・ [D]相手への気遣い
⑦	[E]感情のコントロール①(不安)
⑧	[E]感情のコントロール②(怒り)
⑨	[C]上手に頼む／断る
⑩	[C]アサーション(非難や苦情への対応)
⑪	[E]ストレスについて
⑫	[E]自分の特徴を伝える・卒業式

## プログラムの 流れ



※プログラム内容によっては終了時間が変動することがあります。  
 ※初回時にファイルを配布しますので、毎回持参してください。  
 ※何かご不明な点がございましたらお気軽にお問い合わせください。