

# 2021年度 ソーシャル・コミュニケーション グループワーク概要

保健センターでは、対人コミュニケーションが苦手でお困りの方や発達障害特性をお持ちの方を対象に昨年度に引き続き、「ソーシャル・コミュニケーション・グループワーク」(全10回)を実施します。このプログラムは学内で行われるもので、発達障害の診断がある方はもちろん、ない方でもご参加いただくことが可能です。

学生生活、就職活動、卒業後の社会生活においてコミュニケーションや学業・生活のスキルを向上させたいというニーズのある方が対象です。関心のある学生の方は気軽にお問合わせください。

〈発達特性を持っていることによる困りごと〉とは  
例えば…  
「自己表現が苦手に対人関係をうまくつけれない」  
「強いこだわりがあり周りが見えなくなる」  
「不注意が多い」  
「じっとしているのが苦手な衝動的に動いてしまう」



## 参考:<実施予定のプログラム(内容変更有り)>

- 第1回(5/12) 学生生活における困りごとについて
- 第2回(5/19) 自分の認知特性を理解する/発達障害について
- 第3回(5/26) 感情のコントロール〈不安〉/ストレスについて
- 第4回(6/2) 上手な会話のために
- 第5回(6/9) ピアサポート
- 第6回(6/16) 感情のコントロール〈怒り〉/アサーション
- 第7回(6/23) 関係づくり/相談、質問
- 第8回(6/30) 就労のためのコミュニケーション/ハウ・レン・ソウ(報告・連絡・相談)
- 第9回(7/7) 自分の適性を知る/特性を伝える
- 第10回(7/14) ほめる 修了式

・卒業後も視野に入れ、社会生活に不可欠なコミュニケーション・スキルの向上を目指すプログラムです。本プログラムの参加者からは、有用だったという多くの感想をいただいています。

過去の参加者の声:「自己理解に役立った」

「同じ悩みを共有する仲間がいることを知り不安が軽くなった」

「仲間と意見を出し合って解決策がわかった」

「社会に出てからも使えるスキルを身につけ、自信がついた」など