

# ほっとスペース～虹～ 発達障害者のための連続講座

- そもそも、“発達障害”ってなに？
- 社会に出るのに自信がない・怖い
- 大人になって、なんだか困ることが増えた
- 家族や友人、同僚とのコミュニケーションが上手くいかない

こんなことで困っていたり、  
悩んでいたりしませんか？



**医師・心理士・保健師による8回連続講座を実施します。**  
**発達障害と上手に付き合うためのヒントになるようなプログラムをご用意しています。**  
**参加してみませんか？**

**対象** ・台東区在住の概ね18歳以上64歳以下で  
発達障害の診断を受けている方、  
もしくは発達障害の疑いがある方  
・愛の手帳をお持ちでない方

**会場** 台東保健所 6階 デイクエア室

**定員** 各プログラム 10名

**費用** 無料

**申込み・問合せ** 裏面をご覧ください



デイクエア室

- ★プログラムは2種類あります。
- ★Aコースは「自分」をテーマに、Bコースは「相手との関わり方」をテーマにしています。
- ★どちらか1コースに参加することも、両方参加することもできます。  
ただし、8回連続講座のため、一日だけ参加することはできませんのでご注意ください。
- ★社会経験の少ない方向けのプログラムを多く用意しています。

**日程** 木曜日の午後を実施します。

Aコース：13時30分～16時		
第1回	8/22	発達障害って何だろう？
第2回	8/29	医師ミニ講座 ／自分のことを知ろう
第3回	9/5	自分のことを相手に知ってもらうには
第4回	9/12	ストレスとコーピング
第5回	9/19	「不安」と上手くつき合うには
第6回	9/26	医師ミニ講座 ／「怒り」と上手くつき合うには
第7回	10/3	オリジナルプログラム
第8回	10/10	社会資源～就労準備～

Bコース：13時30分～16時		
第1回	10/24	コミュニケーションとは
第2回	10/31	医師ミニ講座 ／上手に会話をするには
第3回	11/7	相手の気持ちが分からない？
第4回	11/14	頼み方・断り方
第5回	11/21	相手への気遣い
第6回	11/28	医師ミニ講座 ／褒め上手になろう
第7回	12/5	アサーション
第8回	12/12	医師ミニ講座 ／社会資源～就労準備～

申込期間：R6年6月5日(水)から  
7月22日(月)まで

申込期間：R6年8月5日(月)から  
9月24日(火)まで

## 利用までの流れ

### ① 申込み

保健予防課の電話または窓口にてお申込みください。

※番号及び住所は下記をご覧ください。



### ② 地区担当保健師との初回相談

・利用目的や生活のご状況を伺います。

・「利用申込書」と「参加記録票」を作成します。



### ③ 利用申込書の提出

〈注意〉

・単発での利用はできません。(連続8回講座です)

・病状等により、利用不承認となる場合もあります。

・利用終了後、振り返り面接も行います。



### ④ プログラム参加開始

<申込み・問合せ先>

**台東保健所 保健予防課 精神保健担当(5階①窓口)**

**03-3847-9405**

**台東区東上野4-22-8**

※申込時は、「発達障害者のための連続講座の申込がしたい」

と言っておくとスムーズです。

※申込時は、「氏名」「生年月日」「住所」「電話番号」「通院先」等を伺います。

## 交通案内

### ■担当部署

台東保健所 保健予防課 精神保健担当

### ■電話番号

03-3847-9405

### ■所在地

〒110-0015 台東区東上野 4-22-8

### ■交通

JR「上野駅」入谷口から徒歩 10 分

東京メトロ「上野駅」1番出口から徒歩10分

東京メトロ「稲荷町駅」から徒歩10分

南めぐりん「上野学園」、「台東保健所」から徒歩1分

