

地域の関係機関に  
うかがいます！



# 出前講座

ご本人向け

## おとなたちのプレステップ講座

～日々の生活に知っておいてほしいあれこれ～

### プレステップ講座とは…

安定した社会生活を送るため、自分自身の特性について理解を深めたり、日頃の生活習慣やコミュニケーションについて振り返り、再確認する講座です。

10名程度の小グループで、講義やワークを行います。

今の生活を見直したり、整えたりするきっかけとして、是非、ご活用ください！



#### どんな活用の仕方ができるの？

- ・高等学校・大学などの授業
- ・職場の新人研修
- ・事業所や施設等での座学研修

などでご利用いただけます。

### 内 容

#### ・生活に必要なスキル

～生活習慣・身だしなみと整理整頓～  
～余暇と社会生活～

#### ・コミュニケーション

#### ・自己を知る

～自己発信の機会をもつ～

連続講座として全ての内容を実施したり、1つの内容だけ取り出して実施することも可能です。回数や内容等については、下記までご相談ください。

- ◆これから社会人になる方
- ◆すでに働かれている方
- ◆現在休職中の方や社会に出るまでの準備をされている方など

### 対 象

高校生以上で、発達障害の特性をお持ちの方

### 申込方法

下記、問い合わせ先に**関係機関のご担当者様から**お問い合わせください。  
日時・場所・参加人数などの調整を行います。

参加者いただいた方からの感想

- ・どのように行動や考えを変えると過ごしやすくなるか、学ぶことができます。
- ・自分を知りつつ、リフレーミングする機会になりますよ。
- ・何が、なぜうまくいかないかを知ることは、解決への第一歩だと思います。

ぜひ、  
ご活用  
ください！

問い合わせ先：高知県立療育福祉センター

発達障害者支援センター TEL 088-844-1247