

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・大学などでの授業
- ・ 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