

心が楽になる考え方のコツを知る ストレスマネジメント講座

特別支援教育がスタートして5年。

一生懸命やっているのに結果がでなくてがっかりしたり、保護者や他の色々な専門家との連携がスムーズにいかないなど、ストレスを感じることやイライラすることはありませんか？

ちょっとした「コツ」を学ぶと、ストレスから開放されてストレスに強くなっていくことができるのです。

この講座では、1回目は専門家による発達障害についての講演を行い、

発達障害の理解をさらに深めていただきます。そして2回目からは

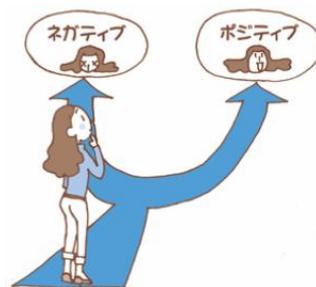
ゲームやワークを通じてコーチングやコミュニケーションのスキルの習得を

目指します。そのスキルは、家庭や職場、地域活動、どこでも活用でき、

関係機関とのコミュニケーションを円滑にし、連携を強化できます。

また、支援者に対しても、ストレスの基本を理解することにより支援を充実させることができるでしょう

自己理解・他者理解を深め、一緒に人間関係のコツを学んでみませんか？



【講座内容】

日 時	内 容
平成 24 年 10 月 27 日 (土) 10:00~12:00 3F 第 5 学習室	第 1 回 講演「発達障害とストレス」 講師：日誌 正文 発達障害を取り巻く現状と課題 教員自身のストレスマネジメントの必要性
平成 24 年 11 月 17 日 (土) 10:00~12:00 3F 第 6 学習室	第 2 回「子供・保護者との付き合い方」 セルフエスティームを高める、効果的な会話のポイントなど コミュニケーションのコツと心が楽になる考え方
平成 24 年 12 月 8 日 (土) 10:00~12:00 3F 第 6 学習室	第 3 回「自分自身との付き合い方」 職場・家庭で自分で作ってしまうストレスを減らそう！ なかなか伝えられないあなたの気持ちを伝えよう！

【講 師】日誌 正文 (JDDNET 理事・長野県健康福祉部健康長寿課精神保健係主査・発達障害者支援員)

阿部 優美子 (コーチ・NPO法人えじそんくらすの会 長野 Child-Dream 代表) 敬称略

【会 場】長野市生涯学習センター (長野市大字鶴賀問御所町 1 2 7 1 - 3)

【対 象】原則として、小学校教員で 3 回参加可能な方

【定 員】20 名 (要予約)

【参加費】5000 円 *全 3 回分 / JDDNET 年鑑・テキスト代込

【申し込み方法】メール及び FAX にてお申し込みください。

日本発達障害ネットワーク (JDDNET)

メール：support@jddnet.jp FAX：03-5733-6856

【主 催】一般社団法人日本発達障害ネットワーク 【後 援】長野県教育委員会