



自分の能力を最大限引き出す方法をマスターし QOL (生活の質) をあげましょう(全6回) 東京藝術劇場 (池袋)

この講座では、神経心理学や脳科学的理論の応用など色々な手法を用いて、参加者のみなさん一人ひとりが、自己理解と他者理解を深め、ストレスを減らすための様々な考え方やスキルをご提供します。
今期は自分のマイナスの感情への気づきやコントロールの仕方を中心にお伝えします。

第13期1回 7月2日(火)

会場：東京藝術劇場 (池袋駅直結)
シンフォニースペース
時間：19:00~21:00
定員：80名

神経心理学から能力を 引き出すヒントを考えましょう

新しい神経心理ピラミッドの理論を紹介し、
頑張ってるのにうまくいかない原因とその
対策の基本をお話します。

テキストとして、下記の書籍を使用します。当日、参加者に配布します。
「ライブ講義 高山恵子 | 特性とともに幸せに生きる」
(高山恵子著 岩崎学術出版社 1800円)

2回 8月13日(火)

会場：東京藝術劇場 小会議室7
時間：19:00~21:00 講座
21:00~21:30 懇談(自由参加)

能力を引き出す方法 ①

- ・不安の原因とその分析
- ・能力が発揮できる条件とは?

3回 9月9日(月) 予定

会場：東京藝術劇場の予定
時間：19:00~21:00 講座
21:00~21:30 懇談(自由参加)

能力を引き出す方法 ②

- ・感覚過敏と神経疲労
- ・過適応に注意しましょう!

4回 10月15日(火) 予定

会場：東京藝術劇場の予定
時間：19:00~21:00 講座
21:00~21:30 懇談(自由参加)

実行機能とクズリ

- ・実行機能のメカニズム
- ・どうしたら最後まで実行できるのか?
うまくいく条件を探しましょう!

5回 11月12日(火) 予定

会場：東京藝術劇場の予定
時間：19:00~21:00 講座
21:00~21:30 懇談(自由参加)

障害特性を 才能に変えるためのヒント

- ・6つの特性分類の理解と対応
- ・サポーターを増やすためのヒント

6回 12月10日(火) 予定

会場：東京藝術劇場の予定
時間：19:00~21:00 講座
21:00~21:30 懇談(自由参加)

愛着障害と発達障害

- ・発達障害の特性とアタッチメント
- ・安全基地の作り方

講師：高山恵子 NPO法人えじそんくらぶ代表・臨床心理士・薬剤師

対象：ADHDなど発達障害のある方、その傾向のある方、
そのご家族、支援者、学生。その他、この分野に興味のある方。

定員：初回のみ80名 2回以降26名 託児：なし

<7月2日の講座のみご参加の方へ>

えじそんくらぶHPで申込後、お振り込みいただきます。
定員に達し次第、受付を終了します。

参加費：テキスト代(税込1,944円)込 3,000円

申込み方法 えじそんくらぶHPからお申し込みください。

<連続で講座参加をご希望の方へ>

全6回でお申し込みの方は、お得な一括払いをご利用いただけます。
HPでお申し込みの後、6月27日(木)までにご入金ください。

資料代 「一括払い」6月27日(木)までに振込みください
または、「各回払い」(要事前振込)を選択ください

【2回目以降各回払い:1回分】会員/学生 1,500円 一般2,500円
初回の参加時のみ全員3,000円

【6回分一括事前振込み】正会員 7,000円
準会員/学生 10,000円
一般 14,000円

持ち物：水(エクスサイズで使います)、筆記用具。

その他：定員に達し次第、受付を終了します。
不明な点は事務局までご連絡ください。