



# 自己理解を深め、自分の能力を最大限 引き出しましょう(全6回) Zoomによるオンライン講座

「がんばっているのに思うように結果が出せない」「うまくいく時とうまくいかない時の差が激しい」ということで悩んでいませんか？ うまくいくにはコツがあります。発達障害と診断されている人も、自分でその傾向があるなあとと思っている人も、そのコツが良く働く条件は人それぞれ違います。それを知らずにがむしゃらに頑張ると、体も心も疲弊していきます。この講座でご自分のうまくいく条件を探し出してみませんか？ 支援者の方にとっても参考になる講座です。

テキストとして、下記の書籍を使用します。各自、事前にご購入下さい。  
「自己理解力をアップ！ 自分のおさを引き出す33のワーク」  
(高山恵子著 合同出版 1800円)

第15期1回 1月27日(水)

オンライン (Zoom)  
講座：19:00～20:30  
Q&A：20:40～21:00

「神経心理ピラミッド」概論  
～チェックリストで自分の  
発達多様性を確認しましょう～

・認知機能のアンバランスの状態や、なぜ能力が発揮できないのか確認してみましょう

第2回 2月24日(水)

オンライン (Zoom)  
講座：19:00～20:30  
Q&A：20:40～21:00

「ジョハリの窓」を使って 自己  
理解・他者理解を深めましょう  
・自己理解・他者理解を深めるための基本的な方法を学び、日常生活で活用しましょう

第3回 3月24日(水)

オンライン (Zoom)  
講座：19:00～20:30  
Q&A：20:40～21:00

うまくいく条件：覚醒と神経疲労  
について学びましょう  
・自己抑制・集中力・実行機能・メタ認知などを最大限発揮するために、基本となる条件を確認しましょう。

第4回 4月21日(水)

オンライン (Zoom)  
講座：19:00～20:30  
Q&A：20:40～21:00

4種類の注意力を高めるための  
ストラテジーを学びましょう

・4つの注意力について自己分析し、不注意のパターンを見つけ、対策を考えましょう

第5回 5月26日(水)

オンライン (Zoom)  
講座：19:00～20:30  
Q&A：20:40～21:00

問題解決力を高めましょう

・うまくいかないことを想定内にし、事前に対策を考える練習をしましょう

第6回 6月23日(水)

オンライン (Zoom)  
講座：19:00～20:30  
Q&A：20:40～21:00

「セルフアドボカシースキル」  
を身に付けましょう

・合理的配慮は、当事者自らがお願いするのが原則です。そのスキルを学んでうまくいく環境を整えましょう

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等発達障害のある方、その傾向のある方、そのご家族、支援者、学生（高校生以上。親子で参加する場合は中学生も可能です）。自己理解・他者理解、神経心理ピラミッドに興味のある方。

定員：70名

6回連続で参加される方を優先させていただきます。定員に満たない場合には、各回でのご参加も可能です。えじそんくらぶHPで申込後、お振り込みいただけます。定員に達し次第、受付を終了します。

参加費：1回分 会員 / 学生 1,500円 一般2,500円

【6回分一括事前振込み】正会員 6,000円  
準会員/学生 8,500円  
一般 13,000円

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1月25日(月)までにご入金ください。

その他：ご入金後、欠席の場合は返金はできませんので、ご了承ください。代理の方のご参加は可能です。欠席時の講座内容の録画・録音での提供は行いません。不明な点は事務局までご連絡ください。