



# 失敗や挫折を生かし、QOLを高めましょう (全6回) Zoomによるオンライン講座

「問題解決のためなにをしたらいいか、わからない」「いろいろ苦手意識がある」「失敗ばかりでいやになる」という悩みはありませんか？ 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ぁと思っている人も、うまくい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がんばっても、ストレスが蓄積してまた、失敗ということもあります。失敗は、うまくいかない条件を教えてくれるチャンスととらえ。自分のうまくいく条件を探し出し、QOL（人生の質）を高めませんか？ 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。  
「あいのままの自分で人生を変える 挫折を生かす心理学」  
(高山恵子著 本の種出版 税込1650円)

第16期1回 7月21日(水)

オンライン (Zoom)  
講座：19:30～20:40  
Q&A：20:45～21:00

## 幸せになるためのサイクルを知る ～失敗してもハッピーになる方法

・失敗してもハッピーになれる人、成功してもハッピーと感じられない人がいます。幸せになるための条件をまず、学びましょう。

第2回 8月18日(水)

オンライン (Zoom)  
講座：19:30～20:40  
Q&A：20:45～21:00

## メタ認知の理解 ～自己理解・他者理解を深める

・自己理解に必要なメタ認知の3つの項目を理解し、日常生活で活用しましょう

第3回 9月22日(水)

オンライン (Zoom)  
講座：19:30～20:40  
Q&A：20:45～21:00

## 自分らしさから可能性を引き出す

・欠点や弱点と思われる自分の特性も視点を変えると強みになります。その変換方法を学びましょう

第4回 10月20日(水)

オンライン (Zoom)  
講座：19:30～20:40  
Q&A：20:45～21:00

## 失敗を生かす ～実行機能を改善しましょう～

第5回 11月17日(水)

オンライン (Zoom)  
講座：19:30～20:40  
Q&A：20:45～21:00

## 苦手意識のでき方のメカニズム

・苦手意識は環境で作られることが多くある条件が整うと、瞬時に少なくなることがあります。その理論とスキルを学んで苦手意識を減らしましょう

第6回 12月15日(水)

オンライン (Zoom)  
講座：19:30～20:40  
Q&A：20:45～21:00

## なりたい自分を探しましょう

・あなたの今の目標は、本当に自分が求めるものですか？ いろいろな角度から考えてみましょう。

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

参加費：1回分 会員 / 学生 1,500円 一般2,500円

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。

【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。6月15日(月)までにpeatixにてチケットをご購入ください。

申し込み方法：以下のURLからチケットをお求めください。

<https://peatix.com/event/create2/1918783>

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。

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。

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。