



かんかくスイッチプログラム ～自分を知らう～



かんかくスイッチプログラムって？

自分の感覚の特徴や、集中しすぎたり同じことを考え続けてしまうなどの傾向について整理していきます。自分の状態や、周囲の状況に合わせた対処の仕方をグループワークや体験を通してながら学ぶ全8回のプログラムです

目的

自分の感覚の特徴の把握や状況に応じた対処法を獲得することで、日々の生活の安定につなげます。

対象

- 特定の刺激を不快に感じやすい方
- 外からの刺激により疲れやすかったり、気分が不安定になりやすい方
- 同じことをずっと考え続けてしまいやすい方
- 一度集中すると別のものに注意を切り替えにくい方
- 発達障害と診断された方

セッション内容

全8回・木曜 13:30～15:30

1	セルフモニタリングをしてみよう
2	発達障害について知ろう
3	「感覚過敏」を知ろう
4	好きな感覚刺激を上手に使ってみよう
5	「注意」について学ぼう ～うまい切りかえが必要な場面～
6	「注意」について学ぼう ～集中を必要とする場面～
7	自分に合った切りかえ方を見つけよう
8	まとめ