

※ 当院に通院中の方が対象となります。

# はぐみ

# Hug+me

昭和大学発達障害医療研究所が作成した、成人期の自閉スペクトラム症の方向けのプログラムを参考にしています。

## 日時

毎週木曜日  
9:00-12:00

## 参加

- ・原則40歳未満の方が対象
- ・1クール12回を予定
- ・メンバーは固定制でグループ形式です
- ・途中回からの参加はできません

## 内容

- ・人とのかわりが欠かせない社会生活において、必要なスキルを身につけるためのプログラムです
- ・自閉症スペクトラム症の特性を理解するための学習プログラム
- ・主にコミュニケーション能力を高めるためのプログラム など

自分(me)の特性を理解し、  
いたわり(hug)、  
学んだ知識やスキルを使って  
自分(me)をはぐ(hug)くむこと



## 流れ

※ プログラムは、3回ほど休憩をはさみながら行います

### はじまりの会

- ・1分スピーチ
- ・今日のプログラムの説明

### ウォーミングアップ

- ・ゲームなど

### ホームワークの確認

- ・前回のおさらい

### プログラム

- ・ルールの確認
- ・各回ごとのテーマを実施 (SST・ワーク・ディスカッションなど)

### おわりの会

- ・本日の感想
- ・ホームワークの確認など

将来



これまでの自分自身の行動を振り返り、  
グループでの新しい経験を通して、  
自分の症状や特性への理解を深め、  
仲間やサポートを得て、  
より自分らしい生き方を見つけましょう

※ 詳しくは、主治医または  
ショートケアスタッフにご相談ください。



こころのクリニック  
OASIS  
Kokoro no Clinic OASIS