

# アンガーマネジメントプログラム に参加しませんか？

## プログラム：リリーフ&サポートグループ



### リリーフとは…

自閉スペクトラム症または ADHD をもつお子さんを対象に、自分の感情のコントロールに焦点をあて、お子さんがお友達や家族など、周りの人とうまくやっていくために必要な“おちつきスキル”を身につけることをめざします。

### サポートグループとは…

リリーフに参加するお子さんの親のグループです。毎回、お子さん達とは別室で、お子さんが学んでいる内容、ホームワーク決めのコツや評価の仕方などをご紹介します。

### 研究について

イライラのコントロールには、どんな内容が役に立つのか調べ、効果がありシンプルで参加しやすいプログラムを作る研究を行っています。研究の参加の有無によるプログラム内容の違いはありません。ご協力いただける方には、同意書をいただいた上で研究としてデータを使用させていただきます。

### <日時と場所>

日時： 金曜日 午後3時半～4時半（10分前までに受付を済ませてください） 全4回  
9/15、9/29、10/13、10/27

グループ期間の前後で心理士による個別面談があります。日程は別途心理士よりご連絡いたします。個別面談にはお子さんと一緒にいらしてください。

場所： 信大病院 外来北3階診察室

### <対象>

自閉スペクトラム症または ADHD の小学校高学年のお子さん（定員6名）

### <費用>

保険で算定されます。小児科で診察を受けている方は子どものこころ診療部の受診手続きが必要です。詳しくは主治医にお尋ねください。

### <お願い>

- ◆ 学校の行事予定表などご確認の上、4回すべてにご参加ください。
- ◆ 兄弟など小さいお子さんを連れての参加はご遠慮ください。
- ◆ 大学における教育・研究のため、グループの様子を写真撮影・ビデオ撮影させていただきます。個人情報保護には十分配慮致しますので、ご協力をお願い申し上げます。

信州大学医学部附属病院 子どものこころ診療部

☎0263-37-3381（9時～17時） 担当：児島 佳代子・倉橋 佳那