

令和8年度 第2回 発達障害当事者交流会

テーマ

こんな時どうしてる？

～みんなのストレス対処法&リフレッシュ術～

日時

令和8年**9月26日(土)**

13時30分～15時30分(受付13時～)

定員

10名

程度

参加費

無料

会場

大崎市図書館 研修室3

※申込必須です。申込のない方の参加はできません。

対象

❀ 仙台市以外の宮城県内にお住まいの方

❀ 18歳以上の発達障害を有する方

(診断の有無は問いません)

❀ 当事者同士のつながりを希望される方

※支援者やご家族の見学、同行はご相談ください。

テーマについて

あなたは、ストレスを感じたときに、どんな方法で対処していますか？

日々の生活で実践しているストレスの対処法を話してみましよう。また、他の方のお話を聞くことで、新しい発見があるかもしれません。

お話できる範囲でかまいません

言葉で表現することが苦手な方は、
聞き役としての参加もOKです

お申し込み方法などは
裏面へ！

第2回 発達障害当事者交流会 プログラム

13:00～ 受付開始

13:30～ 開会

- ・進め方、参加ルールの説明
- ・自己紹介
- ・ウォームアップ(○×ゲーム)
- ・テーマトーク
「こんな時どうしてる？」
～みんなのストレス対処法&リフレッシュ術～

15:25～ 事務連絡、アンケート記入

15:30～ 閉会、解散

【参加にあたっての注意事項】

他人への誹謗中傷、批判や説教などは慎みましょう。

参加者が互いに気持ちよく、有意義な時間を過ごせるようご協力ください。

参加ルールは、当日会場内に掲示します。

お申し込み方法

電子申請サービスはこちら

お申し込み
QRコード



お電話で申込の方はこちら

022-748-5660

宮城県発達障害者支援センター

以下をお伝えください。

- ①お名前 ②年齢 ③性別
- ④電話番号 ⑤お住まいの市町村
- ⑥配慮が必要な点

★しめきり：**9月14日(月)16:00**

★5日以上メールの返信が確認できない場合は、お電話にてお問合せください。

★お問合せ等は、上記の宮城県発達障害者支援センターまでご連絡ください。
会場へ連絡することのないよう、よろしくお願いいたします。