

2026年度プログラム実施大学募集



Transition Ogaru from school life to social life

学生生活や就職活動、就職は見えないスキルが支えている！

- 目標ってどうやって決めるの？
- 予定や計画は、どのように立てたら良い？
- よく忘れ物をしてしまう、大事な予定を忘れてしまう。
「忘れない」、「管理する」工夫ってあるの？
- 気が付くと疲れやストレスが溜まっている…。事前に予防する方法があるのかな？
- 急な変更が不安になる。不安にならない方法ってあるの？
- 一度に多くのことを言われると混乱する。どうしたら整理したら良い？ など

過去の活動報告はこちら⇒

<https://www.harunire.or.jp/ogaru/pdf/2020-2021report.pdf>

大学在籍中に、これらのスキルを学んで、より安心できる進路選択・就職活動をしたり、卒業後の就労生活にスキルを活かしていくことを目指していくプログラムです。

時期 : 2026年 10月頃から 週1回, 月3・4回, 計15～18回程度
1コマの時間(90分: グループセッション・個別セッション) + 現場セッション
* 現場セッションに参加することで、よりスキルが身に付けやすくなると思います

内容 : グループセッションと個別セッション
発達障害(主に自閉スペクトラム症)の特性に応じ、下記のポイントで構成したプログラムを実施いたします。

- 1: 目標設定スキル: 目標を自分で立てたり、目標に向けた計画の立て方について
- 2: 情報整理スキル: 情報の整理や優先順位の付け方について
- 3: ストレス予防スキル: 気持ちをコントロールするなど、ストレスの対処方法について
- 4: コミュニケーション/ソーシャルスキル: 人にヘルプを出したり、大人として、目上の人や先輩、異性等と上手く付き合うコツについて

場所 : 各大学にて

費用 : 無料

過去の活動報告はこちら
(QRコード) ⇒



対象 : 大学(学生相談室での実施も可)

- ・1学校, 2年生から4年生までの学生、4～6名程度
- ・就職に向けて、スキルやコツを身につけたいと思っている学生
- ・特別な用事をのぞき、毎回参加をする意思がある学生
- ・心理検査の実施を了解してくれる学生

※プログラムをより良い内容にしていけるため、プログラムの評価をしております

参加される学生さんには、関連するアンケートや検査にご協力いただくと幸いです

※申込者多数の場合、参加の可否を検討させていただく場合があります

募集期間: 2026年 3月中旬頃まで

問合せ・申込: 札幌市自閉症・発達障がい支援センターおがる 担当: 塚本・北本

mail: sapporo-hattatsu@harunire.or.jp tel: 080-3694-1950