

主催
札幌市自閉症・
発達障がい
支援センター
おがる

2025年度 成人座談会

札幌市自閉症・発達障がい支援センターおがるでは、発達障がいのある当事者の方を対象にした計4回の成人座談会を企画しています。おがるに一度も相談したことがない人でも申し込みが可能です。日時が決まった時点で（2ヶ月前くらいを目処に）ホームページ等で随時お知らせをしていきますので、その回ごとにお申し込みください。（最低開催人数3名）

場所 zoomミーティング

時間 10:00~11:30（9:30より受付開始）

第1回	2025年6月14日（土）	zoomミ ーティング	テーマ 「こんな時どうしてる？ 生活の工夫をシェアしよう」
第2回	2025年9月20日（土）	zoomミ ーティング	テーマ 「自分だけじゃないかも！？ いろんな苦勞を共有しよう」
第3回	2025年12月20日（土）	zoomミーティング	テーマ 「1年をふりかえって見つけ た自分の新たな一面」
第4回	2026年2月	zoomミーティング	テーマ 「社会資源利用のメリット・ デメリット」

【注意事項】

- ・ 参加に関わる通信費はご自身でご負担ください
- ・ スマホ・タブレット・パソコンなどzoomに接続できる端末をご使用ください
- ・ 参加者の方には2日前までに参加用URLを送付いたします

参加のお申し込みは電話、郵送、FAX、メールのいずれかで参加されるご本人が直接行ってくださるようお願いいたします。各回とも10名程度までを目安としていますので、申込の状況によっては参加できないことがあります。参加できない場合のみこちらからご連絡いたしますので、3日前までに連絡がない場合は参加可能であるとご判断ください。

申込み先

電話 011-790-1616（火・水・木 10:00~16:00） FAX 011-790-1604

郵送 〒007-0032 札幌市東区東雁来12条4丁目1-5
札幌市自閉症・発達障がい支援センター おがる

E-mail ogarukensyu@harunire.or.jp

件名に「成人座談会申込」とお書きください

本文に参加される方のお名前とメールアドレスをご入力ください

成人座談会について

【対象】

発達障がいのある成人の方で、ご自分の意思で参加を希望される方

【内容】

成人座談会は自助グループとは違うもので、毎回、当センターのスタッフが司会を行います。話し合うテーマは回によって異なります。参加者の皆さんはご自分の経験や意見を交流します。

当センターでは、他の方の意見を聞くことで、違う方法を見つけたり、参考にして新たなアイデアを考えたり、同じようなことで頑張っている人を知ることによって、みなさんが少し元気になればと思っています。

成人座談会には、みなさんが安心して意見を言えるように、「話し合いのルール」があります。

【話し合いのルール】

- カメラはON、マイクは発言する時のみONにしてください
- 発言したい人は手を挙げるなどして合図します
- 発言者を決めるのは司会の仕事なので、司会の促しがあってから話すようにします
- 司会がピンクのファイルを見せたら、発言をそろそろ終わめしようという合図です
- 自分以外の人の発言に対して、否定的な反応はしないようにするというマナーを大切にします
- 発言をしないで聞いていることも参加のスタイルです
- 発言を求められても「パス」をしても良いです
- 司会の合図があったら、次の話題へ進みます
- 参加者皆さんでの交流の場なので、チャットでの個別のやり取りはご遠慮ください

もし成人座談会に参加してみて、気になることや意見、要望がある場合には、近くにいるスタッフへ教えてください。できる範囲で、良い成人座談会になるように考えていきたいと思っています。



お申し込み方法の確認

定員に限りがあることや受付もれないようにするため、ホームページにUPされてから、電話、郵送、FAX、メールにてお申し込みください