

立川マック

# 生活・社会技能訓練プログラム

依存症や発達障害などの問題をお持ちの方へ  
地域で普通の暮らしができるよう支えます

社会で自立した生活を送るためには、周りの人たちと円滑に関わるための「ソーシャルスキル」と、自立した生活を営むための「生活スキル」が必要となります。それらを身につけて社会的に自立を果たしてゆくために必要となる「調理実習」「そうじ」「買い物」などのさまざまな作業を通して、このふたつのスキルをひとつひとつ丁寧に確認しながら訓練を進めていきます。

## ソーシャルスキルトレーニング

「話をする・聞くスキル」というような基本的なスキルから、社会人として必要なスキルをひとつひとつ積み重ねていきます。少人数でのグループ活動を通して「人と関わるスキル」「問題を解決するスキル」なども身につけていきます。

## 生活スキルトレーニング

「調理」「そうじ」「買い物」など、生活をしていく上で必要となるスキルを練習します。自分たちが食べる昼食の買い物、調理、片付けの実習です。その他の生活スキルや「しごと」についても学びます。

## 対象

- 訓練を受けて生活の自立を目指す意欲がある精神障害(LD・ADHD・高機能自閉症・アスペルガー症候群等の発達障害を含む)の方
- 集団行動、コミュニケーションがとれる方
- ご利用にあたってはお住まいの市区町村で障害福祉サービス利用申請をしていただき、立川マックを利用するための「障害者福祉サービス受給者証」の取得が必要となります。

**開催日程** 毎週水曜日、金曜日に開催しております。詳しくは下記電話番号にてお問い合わせください。

**時間** 10:00から15:00(作業により時間が異なる場合があります)

**場所** 立川マック 円理ビル作業スペース内

住所 〒190-0022

東京都立川市錦町2-6-20円理ビル101号(地図は裏面にあります。)

**連絡先** 電話 042-521-4976 ファックス 042-595-6903

\*利用される方は裏面の用紙に記入していただき、  
お電話またはファックスにてお申し込みください。

## 〈立川マック 円理ビル作業スペース〉

住所 東京都立川市錦町2-6-20円理ビル101号



JR立川駅より徒歩10分

利用される方には申込書に記入していただき、  
お電話またはファックスにてお申し込みください。

### 申 込 書

ふりがな	
氏 名	
住 所	
電話番号	
参加日	月 日

〈お問い合わせ先：NPO 法人立川マック〉

電話 042(521)4976

FAX 042(595)6903

〈立川マックホームページ〉

<http://www6.ocn.ne.jp/~t-mac>