

発達特性もつ人のための C.A.S.A 親子プログラム

Compassion Access through Somatic cues & Affect monitoring

参加者募集のお知らせ



C.A.S.A(カーサ)プログラムとは?

このプログラムは、発達特性を持つ人が抱えやすい、**自分への厳しさや否定感、傷つきに気づき、その苦しみを軽くしていく慈悲の心**、「コンパッション」を親子で育てていくために開発されました。

コンパッション（慈悲）とは、“苦しさに共感し、その苦しみを少しでも軽くしてあげようとする心”のことです。「やさしさ」や「甘やかし」とは違い、**自分の苦しさを劳わり、痛みを回復させようとする心の力**（態度）のことです。プログラムでは体の合図を使って、しんどさに気づき、落ち着き、安心な状態にもどるスキルを学んでいきます。



プログラムについて

週1回 × 50分 × 全8回、親子で一緒に参加するワーク形式です



ご参加いただける方

ASD / ADHD の診断をもつ 13~24歳の方と、一緒に参加できるご家族



プログラムで目指すこと

- 自分の苦しみに対して“慈悲の心”を向けられるようになる
- つらさのサイン”に気づけるようになる
- 不安や怒り、疲れをため込みにくくなる
- 親子で「安心もモードにもどる合図」を共有できる
- スティグマ（傷つき）を癒す力が育む
- 少しずつ、自分への信頼や自信が育つ



全プログラムを終了された参加者に謝礼をお渡しいたします。

申し込み・問い合わせ先

千葉大学子どものこころの発達教育研究センター

研究責任者：清水栄司、担当：田口佳代子

Eメール：recruit5@chiba-u.jp



申し込みフォーム