

START-Y

発達障がいのある大学生への支援プログラム



東京YMCA

START(スタート)プログラムとは・・・

全ての大学生を対象に、大学での適応を順調にし、
就職に必要な力をつけるプログラムです。

明星大学で開発された大学生への支援プログラムは「Survival skills Training for Adaptation Relationship Transition」の頭文字を取って「START」と名づけられました。Adaptation とは「大学適応」を意味し、Relationship とは「対人関係」を意味し、Transition とは「移行」すなわち、卒業後の進路決定のプロセス並びに準備を意味しています。

つまり、大学での適応を順調にし、就職に必要な力をつけるプログラムです。

参考資料：DVD「明星大学版社会移行支援プログラム」

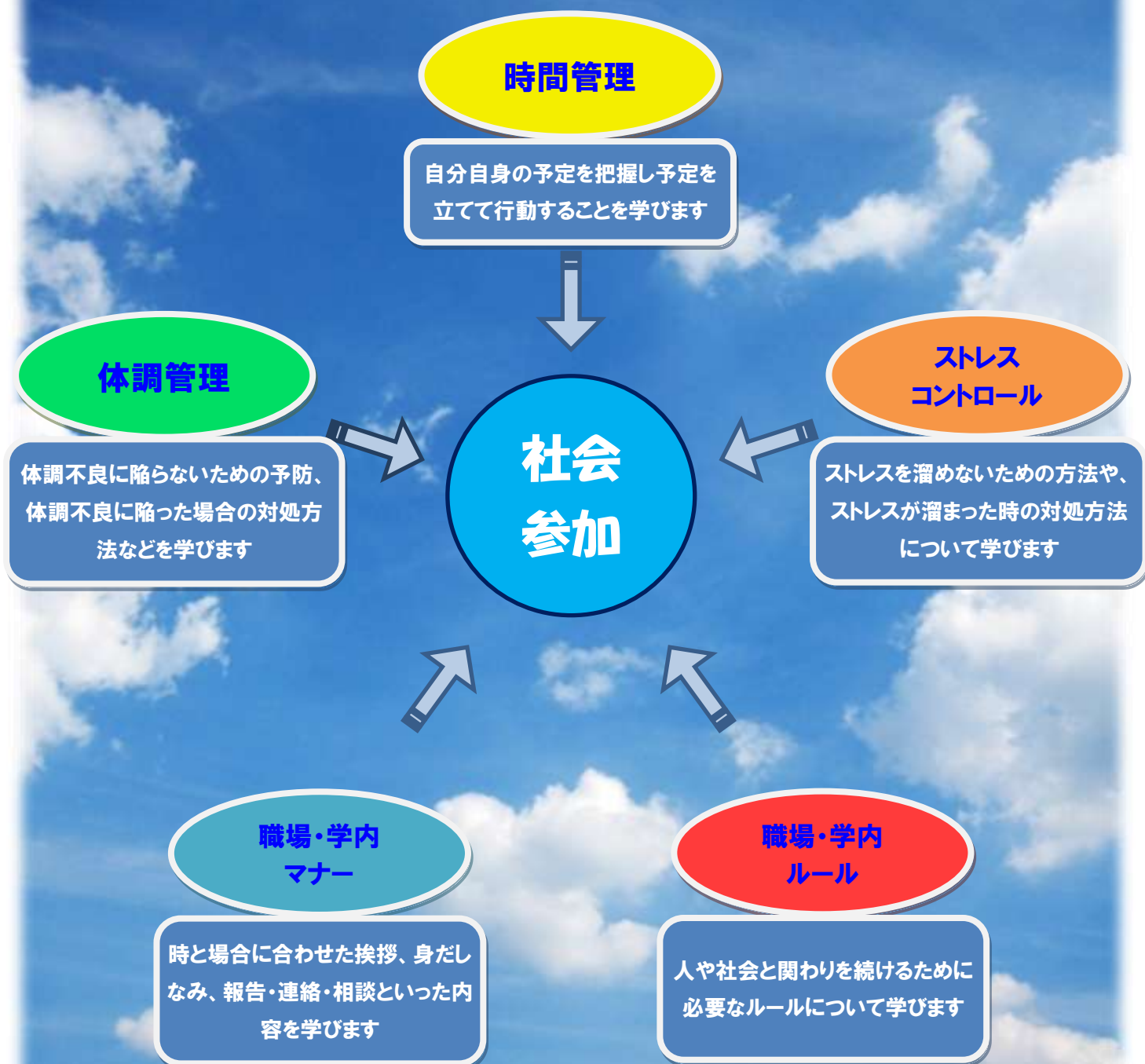
START-Y(スタート-ワイ)とは

明星大学の支援ノウハウを YMCA で受けられます！

START-Yとは、上記の START プログラムを東京 YMCA で展開するものです。全ての大学の学生が対象となります。トレーニング領域を、主に①時間管理 ②体調管理 ③ストレスコントロール ④職場・学内マナー ⑤職場・学内ルールの5つを中心に発達障がいに対応されるすべてのつまずきに対応します。いずれも大学在籍中、卒業後に一般社会で求められる力です。START-Yでは、スキルトレーニングに加えて実際の場面で実践することを通して、普段の生活の中でも学んだことが活かせる工夫をしています。また、実践の中で「できた」「できなかった」という経験を積み重ねることにより、現実的な社会参加の準備を手助けします。

講座内容

START-Yでは、5つの領域の指導を通して継続的な社会参加を目指します。



START-Y 要綱

日時: 毎週日曜日 午後 14:30～16:00(90 分間)

場所: 東京 YMCA 山手コミュニティーセンター ※6 ページ地図参照

対象: 発達障がいのある、卒業まで 1 年以上の期間がある大学生・東京 YMCA 高等学院卒業生(診断は必要ありません)

講座システム

主に①時間管理 ②体調管理 ③ストレスコントロール ④職場・学内マナー ⑤職場・学内ルールの5つの領域に関するテーマごとに講座を開講します。各講座は、4 回(4 週分)で 1 セットとなり、そのテーマの習得を行います。各講座の内容は、別表(講座テーマ一覧)をご覧ください。各テーマの終了後に簡単なカウンセリングを行い、習得状況の確認や、今後の課題や受講予定などについての報告と相談を行います。

1 日のスケジュール例

例: 第 1 回～第 4 回	
前半 14:30～15:10	後半 15:20～16:00
時間管理 (優先順位)	体調管理 (予防)
ストレスコントロール (予防)	職場・学内ルール (報告/連絡)
職場・学内マナー (挨拶/返事)	時間管理 (把握/確認)

講座は前半後半に分かれています。1 日に前半後半から1つずつ、計 2 つのテーマを選択し、受講します。

講座テーマ一覧

領域	テーマ		
時間管理	把握/確認する	予定を立てる	優先順位を決める
体調管理	体調を把握する/ 体調の変化に気付く	体調不良を予防する	体調不良に対処する
ストレスコントロール	ストレスに気付く	ストレスを予防する	ストレスに対処する
職場・学内マナー	挨拶/返事	身だしなみ	お礼/謝罪
職場・学内ルール	報告/連絡をする	相談をする	異性・上下関係

講座実施例：時間管理講座

ねらい：予定を把握し、予定の時間に行動する

第1回

- ・普段予定を把握するためにどのような方法を使っているかを確認します。
- ・様々な種類の手帳やアプリなどを紹介し、それぞれの使い方を確認します。

第2回

- ・予定の時間に気付くために普段行っている方法を確認します。
- ・アラーム、スマホの通知機能等の使い方を確認します。
- ・宿題を出し、日常の中で予定に気付くことができたかどうかチェックします。

第3回

- ・宿題を実践した結果、できたこと/できなかったことを振り返り、スキル定着のために再び同様の宿題を行います。
- ・より確実に時間に気付く方法を身に付けるため、グループで意見交換を行って様々な方法を学びます。

第4回

- ・宿題の結果を振り返り、講座で確認してきた方法を実施状況を確認します。
- ・予定の把握と時間に気付くためのワークを行い、実施方法と定着状況の確認を行います。

受講者の声

- ・講座を受けてから手帳を使うようになって、最近は予定を忘れることが少なくなりました。(2年生)
- ・色々なタイプの手帳があることを知らなかったが、色々に見比べてみて、自分に合いそうなものを見つけることができた。(2年生)

会員制について

各講座は、STAT-Y の会員となった方だけが受講可能です。受講希望の方は、まず会員登録を行ってください(※「会員登録について」参照)。会員となった方が、自分に必要と思われるテーマを選択し、講座の申し込みを行います。

テーマ選択に当たっては、事前に START スタッフが行うスキルチェック(ご本人の状態把握)の結果に基づき、アドバイスも行います。ご希望の講座とスキルの状態が合わないと判断される場合には、有効な受講とならない可能性もあるため、START スタッフよりその旨お伝えし、再考をお願いすることもあります。

会員登録について

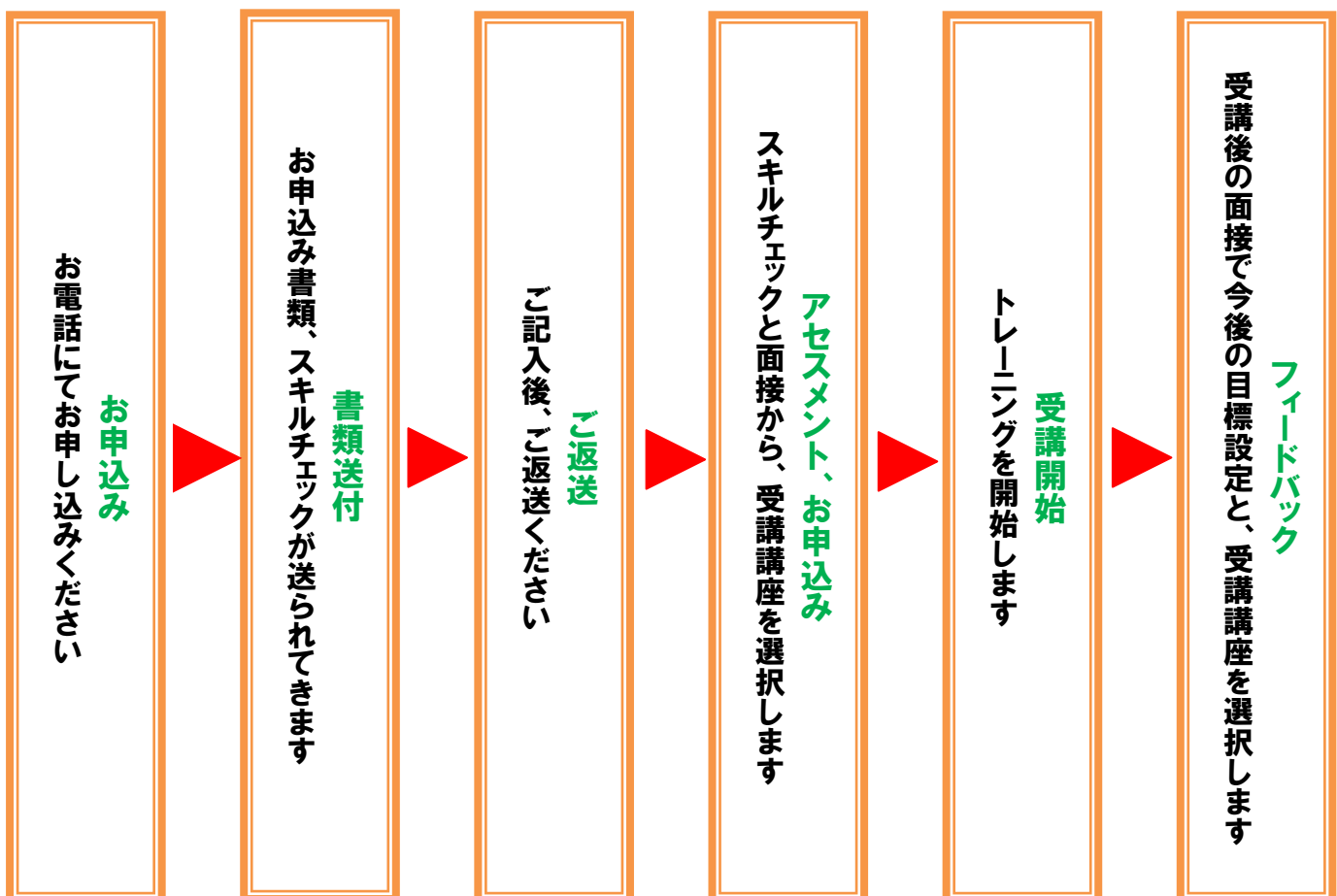
★一度 STAT-Y の会員登録を行うと、大学卒業まで、最大 4 年間有効です。

★登録料は 8000 円(税別・期間中のスキルチェック料を含む)となります。

★スキルチェックを受けていただきます。スキルチェックは質問紙や、スタッフからの簡単な質問に答えていただく形で行えますので、安心してお受けください。40 分程度の面接となります。このスキルチェックは、力がついてくるにつれ、更新が必要となりますので、会員である間は定期的に行う予定です。

★まずお電話(03-3202-0326)でお問い合わせください。その際、「START-Y(スタート-ワイ)の会員登録について」とお申し付けください。会員登録をご希望の方には、お申込み書類を送付いたします。

入会から実施の流れ



費用について

【会員登録】

登録料:8000 円(登録時のみ。大学卒業まで、最大 4 年間有効)税別

【選択講座ごとの費用】

講座受講料:4 万円(1 講座 90 分 1 万円× 全 4 回)税別

前半後半 2 テーマ単位で受講します

全 15 テーマから選択できます。

※スキルの定着のために同じテーマを繰り返し受講することもあります

※「講座お申し込み方法」及び「開講講座一覧」につきましては、会員登録をされた時点でご案内いたします

【お支払方法】

お振込みのみとなります

お問い合わせ・無料相談会予約

東京 YMCA 高等学院

電話:03-3202-0326

受付時間:平日 10:00~16:00

お気軽にご連絡下さい。



東京YMCA

お問い合わせ・無料相談会予約

東京 YMCA 高等学院

電話:03-3202-0326

受付時間:平日 10:00~16:00

お気軽にご連絡下さい。