

＊1 にちめ＊ 7月21日

1. ストレスの基本理解

ゲスト講師：伽藍人（がらんびと）氏

＊2 にちめ＊ 8月17日

2. 自身のストレス要因の発見

ゲスト講師：北海道凸凹の会 代表 さんじょう氏

＊3 にちめ＊ 9月21日

3. 自身の思考のクセを知る

ゲスト講師：ひよこむうん 主宰 ひよこ氏

＊4 にちめ＊ 10月19日

4. ストレスに対する自分でできる対処を考える

ゲスト講師：障害当事者団体スタッフ 岩波 羽角氏

＊5 にちめ＊ 11月16日

5. 相談するなどの周囲の支援を得る

ゲスト講師：発達障害メイド喫茶スターブロッサム

副代表 社会福祉士猫沼（ねこまみれ）ほなみ氏

＊6 にちめ＊ 12月21日

6. ストレスの様々な対処方法を知る

ゲスト講師：さかいハッタツ友の会 代表 石橋尋志氏

＊7 にちめ＊ 2025年1月18日

7. 総まとめと今後のセルフケア計画

キャリアコンサルタント / NPO 法人いきいきムーン

運営スタッフ / 占い師 本多 やえ花氏

＊8 にちめ＊ 2025年2月15日

8. 質疑応答とフィードバック

ゲスト講師：みどる中高年発達障害当事者会

代表理事 Medium 氏