

# ADHD脳で **入場無料** 人生を楽しむ講演会

## 講師紹介

**あーさ**

- ・漫画家
- ・発達支援センター相談員



NHK Eテレに出演!  
毎月、全国で講演会を開催!

## プロフィール

21歳の時、自分がADHDであることを知る。自分のことを知りたいとADHDについて猛勉強! 「もっと早い時期に知っていたら、あんな辛い思いをしなくて済んだのに」と強く感じ、2007年にADHDをギャグ漫画で解説した初の著書『めざせ! ポジティブADHD』を出版。2008年から、愛媛県内の発達支援センターで巡回相談員を始め、また、発達障害に関する執筆活動・講演会・自助グループやイベントの主催を続けている。2018年に、2冊目の著書『ADHD脳で人生楽しんでます! ~走って、転んでまた走る~』を出版。  
【資格】一般社団法人日本LD学会正会員・特別支援教育士・産業カウンセラー  
【出演番組】Eテレ『きらっといきる』『バリバラ』『発達障害プロジェクト』・NHK松山『ラジオまどんな』

## テーマ

# 自分らしく働くために



↑講師のあーさ先生が手掛けた漫画「ADHD脳で人生楽しんでます!」の一場面

## 開催日時

**2020.1.29 水**

**13:00~15:00** 受付12:30~

## 開催場所

# あわぎんホール

〒770-0835 徳島県徳島市藍場町2丁目14番地

## 要予約

定員100名

## 先着順



お申込方法については裏面をご覧ください。  
※席数に限りがあるため、お早めのお申込がおすすめです。

働き続ける上でどのような困難があったのか、どのような支援を受けられたら良かったのか。当事者の視点でお話いただきます。  
皆さまなりの「自分らしく働く」について一緒に考えてみませんか?

## 働き続けていくポイント

- 1 余暇ができること(息抜き)
- 2 自己理解
- 3 話し合いができること(対話)
- 4 体調や時間管理(生活のリズム)



あーさ先生の書籍を  
会場にて販売します!

書籍を購入された方・  
ご持参された方は  
サイン会に参加できます!



主催 / NPO 法人サスケ工房

<お問合せ・お申込み先> ご質問などお気軽にお問合せください!

就労移行支援の

**088-678-9935**

**サスケアカデミー徳島**

【受付時間】平日 8:30~17:30  
徳島県徳島市沖浜東1-64-5グランドハイアット1階



お問合せQR

**LINE**  
はじめました!

イベント情報発信中!  
お問合せも承ります★





# 9月に愛媛県、11月に香川県で 同講演会を開催しました!!

## <参加者様のご感想>

あーさ先生の話、わかりやすく、とても勉強になりました。明日からの仕事に生かしたいです。ありがとうございました。

参考になることが多々あり、感謝致します。「走って転んでまた走る」すごいです!!

好きで始めた仕事なのに、仕事に対してモチベーションが下がることがあり、続ける自信がなかったのですが、遊んだり休んだり、プチ成功体験をメモしたりしてもう少し頑張っていこうと思いました。ありがとうございました。

今回の講演に参加できてよかったです。先生のお話を聞いて泣きそうになりました。精神障害持ちで自分を上手くコントロールできないですが、今後頑張ろうと思います。

私自身もADHDと診断されなければ、今回の講演会に来る事もなかったかもしれません。もっともっとお話を聞きたかったです。

わかりやすく、とても具体的な内容で勉強になりました。早速、ストレスマネジメントを使ってみたいです。

自分の気持ちが楽になりました。自分を大切に、今日学んだことを実践していこうと思います。

堅苦しくなく、笑えるところがあっておもしろかった。「精神論」ではなく、「方法論」という言葉が印象的でした。

働くことに対する勇気を得られてよかったです。

つらい体験をポジティブにお話していただき、とても良い講演会だったと思います。

私もADHDなので、ものすごく共感しました。

私自身当事者でかつ軽度（頑張ったら健常者と同じ状態）の障がいのため、周囲からよく「もっと努力しろ」と怒られてばかりで辛かったですが、無理をしなくてもいいと教えてくださって、とても安心しました。ありのままの自分の気持ちを大切に生きていこうと思いました。

講演会参加をご希望の方は申込締切日までに  
下記電話番号にお電話またはFAXにてお申込みください。

申込  
締切

2020年  
1月24日(金)

**サスケ・アカデミー徳島**

TEL **088-678-9935**

FAX **088-678-9936**

【受付時間】 平日 8:30~17:30

LINEからの  
お申込みも受付中★  
友だち登録してね!



### FAX 送信票

所属 (個人の場合は無記名でかまいません)	ふりがな お名前	電話番号

講師への  
質問