

令和6年度

江戸川区発達相談・支援センター 主催  
地域活動支援センターこまつがわ 共催

この困り事わたしだけ?困りごとをみんなで話そう!

「初対面」の人  
との関わり方  
どうしたら  
いい?

# あるある! 「じぶん」ラボ

今回のテーマは・・・



## 【初対面】



あるある!「じぶん」ラボ【通称 あるラボ】とは

困りごとや生きづらさの「あるある」を通して、みんなでつながる場です。悩みを1人で抱え込まず、みんなで共有して考え、情報交換することで、じぶん理解をふかめ、仲間とつながることを目指します。【あるラボ】を通して、よりよい地域での生活を一緒につくっていきましょう。

**令和6年11月26日(火) 開催**

**18:00~19:30** [17時45分開場]

**[こんな方が対象](江戸川区在住)**

- ・18歳以上の方
- ・コミュニケーションに対してにがて感がある
- ・自分は発達障害かもと感じている
- ・こだわりが強い
- ・人付き合いがにがて

※ 発達障害の診断があってもなくてもご参加できます



**「あるあるラボ」CM**

みんなの「あるある」をのぞいてみよう!!



[お問合せ]

江戸川区発達相談・支援センター  
担当：山田谷



03-5875-5321