

→ 当センター → について

1 安心できる空間

周りを気にせず、自分のペースで安心してトレーニングに取り組める環境を大切にしています。専門スタッフが一人ひとりの悩みや目標に向き合い、サポートを提供します。

2 多様な特性に寄り添う

発達障害（ADHD、ASDなど）の診断を受けている方、HSPの特性で繊細さや疲れやすさを感じている方、その他精神的な不調を抱える方など、様々な方を対象としています。

3 専門職が多数在籍

経験豊富な理学療法士・作業療法士・心理士が、身体と心の両面からアプローチします。専門的な視点で、日常生活や仕事での困りごとを改善へと導きます。



大阪メトロ四つ橋線「花園町」駅2番出口
JR大阪環状線「今宮」駅西口

ヒューマンインクルーシブセンター
クリエバ(生活訓練事業)

〒557-0025

大阪府大阪市西成区長橋3丁目1-17

TEL:06-6567-7115

当センターの詳しい情報はこちら→
チャットでも
お気軽にお問い合わせいただけます。



カウンセリング
ソーシャルスキルトレーニング
メンタルヘルス運動プログラム

大人の発達障害リハビリテーションセンター

クリエバ

社会福祉法人ヒューマンライツ福祉協会

カウンセリング



あなたの「知りたい」に寄り添い、専門的な心理検査やカウンセリングを通して、ご自身の強みや特性への理解を深めるお手伝いをします。

マンツーマンのカウンセリングでは、あなたのペースを大切にしながら、人間関係や仕事の悩みなど、一人ひとりの目標達成をお手伝いします。日々の出来事や気持ちを共有し、具体的な解決策を一緒に見つけていきましょう。



SST



ソーシャルスキルトレーニング

あなたのコミュニケーションスキルを高め、社会生活をより豊かにすることを目指します。

当トレーニングは、「相手に好印象を与える話し方」や「ビジネスシーンでの会話術」など、一人ひとりの目標に合わせて内容をご用意します。

「うまく話せるか不安」な方もご安心ください。まずはスタッフとのマンツーマンで、あなたのペースに合わせて練習を始められます。慣れてきたら、ご希望に応じてグループワークで実践する機会も設けています。

座学では、「今さら聞けない会話の基本」から「相手の心理を読み解く応用編」まで幅広く学びます。得た知識を会話練習でアウトプットすることで、実践で使える会話力を一緒に磨いていきましょう。



メンタルヘルス 運動プログラム



理学療法士が作成する本プログラムは、運動によってホルモンの分泌を促し、健やかな心と身体をつくることを目的としています。

運動には、心の安定につながるセロトニンや幸福感に関わるドーパミンなどの分泌を促し、ホルモンバランスを整える効果が期待できます。慢性的な疲労や気力低下の原因は、このホルモンバランスの乱れかもしれません。

本プログラムでは、まず個別の状態を丁寧にヒアリングし、一人ひとりに合った有酸素運動、筋力トレーニング、ストレッチ、リラクゼーションなどを組み合わせたプランを作成します。運動とライフスタイルの両面から、健やかな毎日をサポートします。

