

カノンの会とは

発達障がいがあることで、困っていることや、悩んでいる事などを気軽に話せる場所があったらいいなと思い当事者会を立ち上げました。

共感しあえる仲間と気軽に話をするにより気持ちを楽にし、元気になりましょう。

あなたの今までの経験から見出された生活の工夫や、生きていくための知恵は貴重な財産です。そんな経験、気づきを話すことが他の参加者の助けになるかも知れません。語りあいましょう。

カノンの会は、こんな感じで休憩時間を取りながらゆっくり進めてまいります。

当日の日程

13:20～ カノンの会についての説明と、分かち合いのルール説明をします。
安心して話ができるように、「ここで聞いた話は外部で話さないこと」
話したくないことは話さなくてもいいことなど・・・

13:25～ 自己紹介（2分程度）
① 名前または、ニックネーム
② 自分の抱えている障がい名など
③ 趣味、興味、近況など

13:50～ 話し合い（何でも、自由に1回5分を目安にお話してください。）

相談、質問、情報交換などをお話する時間を取ります。

終了時：本日の感想などをお話してください。

次回のカノンの会の日程、今後の予定などをお話して終了です。

カノンの会の情報について

地域の情報紙の「市民タイムス」「MGプレス」及び、信濃毎日新聞の「週間ガイド」などで開催日程を開催日の1週間前か、2週間前に掲載予定です。

☆「カノンの会」で検索すると、色々な情報を見ることができますので、ぜひご覧ください。

☆長野県発達障がい者支援センターの「当事者会・居場所・その他」に掲載されています。

地域	名 称	問 合 せ 先	対 象	活 動 内 容
中信 東信 北信	カノンの会	☎:080-8821-3327	発達障がい特性がある 当事者(成人期)及び ご家族の方	定例会(交流会・情報交換等) 安曇野市は、奇数月第3土曜日 場所:明科交流学習施設ひまわり 松本市は、偶数月第2土曜日 場所:松本市活動サポートセンター 上田市は、毎月第4土曜日 場所:上田市勤労者福祉センター 長野市は、奇数月第2土曜日 場所:長野市もんぜんぷら座 佐久市は、偶数月第1土曜日 場所:佐久平交流センター

☆開催予定日（令和8年～9年）

11/22 1/16 3/20 5/15 7/17 9/18 11/20