

第17期 ADHD グループ プログラム表

| 回数 | 日時 9時30分 ～12時30分 | プログラム内容 |
|----|------------------------|------------------------------|
| 1 | 令和3年 6月 7日(月) | オリエンテーション／アンケート |
| 2 | 6月 14日(月) | ADHD を知る／ディスカッション |
| 3 | 6月 21日(月) | 認知行動療法とは?／自動思考をつかみ、認知再構成法を学ぶ |
| 4 | 6月 28日(月) | 不注意／ディスカッション／ワーク |
| 5 | 7月 5日(月) | 不注意／ワーク (計画性・時間管理) |
| 6 | 7月 12日(月) | 不注意／ワーク (忘れ物) |
| 7 | 7月 19日(月) | 多動性／ディスカッションワーク |
| 8 | 7月 26日(月) | 衝動性／ディスカッション／ワーク |
| 9 | 8月 2日(月) | 衝動性／ワーク (金銭管理) |
| 休 | 8月 9日(月) | お休み (山の日) |
| 10 | 8月 16日(月) | ストレス対処法、気分転換、環境調整 |
| 11 | 8月 23日(月) | 対人関係 (家族編+職場編) |
| 12 | 8月 30日(月) | まとめと振り返り／アンケート |
| 予備 | 9月 6日(月) | 予備日 |

※日程・プログラム内容は変更する可能性があります。予めご了承下さい。

