

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。

