

## 第8期 ADHD グループ（全5回）プログラム表

回数	日時 14:00~16:30	プログラム内容
1	令和7年 2月3日(月)	ADHDとは/それぞれの困りごと
2	2月10日(月)	不注意について
3	2月17日(月)	多動/衝動について
4	3月3日(月)	対人関係について
5	3月10日(月)	ストレスコーピング/まとめ
	3月17日(月)	予備日

※ 13:30より会場をご使用いただけます。

※ 日程やプログラム内容を変更する場合があります。予めご了承ください。

### <ADHD グループとは>

忘れ物・失くし物が多い、うっかりミスなど、社会生活を営む大変さを共有し、対処法について考えることで、ADHDを理解するとともに自分自身の理解を深め、少しでも生活しやすくすることを目的としたプログラムです。

