

第13期 ADHD 土曜グループ 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	2024年 4月27日(土)	オリエンテーション
2	5月11日(土)	ADHDを知る／ディスカッション
3	5月25日(土)	認知行動療法とは？／自動思考を学ぶ
4	6月8日(土)	不注意／ディスカッション／ワーク
5	6月22日(土)	不注意(計画性・時間管理)
6	7月13日(土)	不注意(忘れ物)
7	7月27日(土)	多動性／ディスカッション／ワーク
8	8月10日(土)	衝動性／ディスカッション／ワーク
9	8月24日(土)	衝動性／ワーク(金銭管理)
10	9月14日(土)	ストレス対処法(気分転換、環境調整)
11	9月28日(土)	対人関係(家族編+職場編)
12	10月12日(土)	まとめと振り返り
予備	10月26日(土)	

※感染症の流行状況や病院都合により、日程やプログラム内容を変更する可能性があります。予めご了承下さい。

<ADHD 土曜グループとは？>

成人期の ADHD を持つ方で、平日に仕事をされている方を対象としたプログラムです。仕事でうっかりミスが多い、忘れ物・失くし物が多い、時間や納期を守るのが苦手など、社会生活を営む大変さを共有して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て、少しでも生活しやすくことを目的としたプログラムです。

