

## 第 14 期 ADHD 土曜グループ プログラム表

回数	日時	プログラム内容
	13時30分～16時30分	
1	2024年 11月9日(土)	オリエンテーション
2	11月30日(土)	ADHDを知る／ディスカッション
3	12月14日(土)	認知行動療法とは？／自動思考を学ぶ
12月28日(土)		お休み
4	2025年 1月11日(土)	不注意／ディスカッション／ワーク
5	1月25日(土)	不注意(計画性・時間管理)
6	2月8日(土)	不注意(忘れ物)
2月22日(土)		お休み
7	3月8日(土)	多動性／ディスカッション／ワーク
8	3月22日(土)	衝動性／ディスカッション／ワーク
9	4月12日(土)	衝動性／ワーク(金銭管理)
10	4月26日(土)	ストレス対処法(気分転換、環境調整)
11	5月10日(土)	対人関係(家族編+職場編)
12	5月24日(土)	まとめと振り返り

12/28、2/22はお休みです。その他、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。

