

第 16 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	2026 年 2 月 14 日（土）	オリエンテーション
2	2 月 28 日（土）	ADHD を知る／ディスカッション
3	3 月 14 日（土）	認知行動療法とは？／自動思考を学ぶ
4	3 月 28 日（土）	不注意／ディスカッション／ワーク
5	4 月 11 日（土）	不注意（計画性・時間管理）
6	4 月 25 日（土）	不注意（忘れ物）
7	5 月 9 日（土）	多動性／ディスカッション／ワーク
8	5 月 23 日（土）	衝動性／ディスカッション／ワーク
9	6 月 13 日（土）	衝動性／ワーク（金銭管理）
10	6 月 27 日（土）	ストレス対処法（気分転換、環境調整）
11	7 月 11 日（土）	対人関係（家族編＋職場編）
12	7 月 25 日（土）	まとめと振り返り

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。

