

第 17 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 8 月 22 日	オリエンテーション
2	9 月 12 日	ADHD を知る／ディスカッション
3	9 月 26 日	認知行動療法とは？／自動思考を学ぶ
4	10 月 10 日	不注意／ディスカッション／ワーク
5	10 月 24 日	不注意（計画性・時間管理）
6	11 月 7 日	不注意（忘れ物）
7	11 月 28 日	多動性／ディスカッション／ワーク
8	12 月 12 日	衝動性／ディスカッション／ワーク
9	12 月 26 日	衝動性／ワーク（金銭管理）
10	2027 年 1 月 9 日	ストレス対処法（気分転換、環境調整）
11	1 月 23 日	対人関係（家族編＋職場編）
12	2 月 13 日	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。

