

第 8 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	2021年 1月23日(土)	オリエンテーション/アンケート
2	2月13日(土)	ADHDを知る/ディスカッション
3	3月13日(土)	認知行動療法とは?/自動思考を学ぶ
4	3月27日(土)	不注意/ディスカッション/ワーク
5	4月10日(土)	不注意(計画性・時間管理)
6	4月24日(土)	不注意(忘れ物)
7	5月8日(土)	多動性/ディスカッション/ワーク
8	5月22日(土)	衝動性/ディスカッション/ワーク
9	6月12日(土)	衝動性/ワーク(金銭管理)
10	7月10日(土)	ストレス対処法(気分転換、環境調整)
11	7月24日(土)	対人関係(家族編+職場編)
12	8月14日(土)	まとめと振り返り/アンケート
予備	2021年 8月28日(土)	

※感染症の流行状況、東京オリンピックの開催の影響を踏まえ、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。

