

## 第9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 9月25日（土）	オリエンテーション
2	10月 9日（土）	ADHD を知る／ディスカッション
3	10月 23日（土）	認知行動療法とは？／自動思考を学ぶ
4	11月 13日（土）	不注意／ディスカッション／ワーク
5	11月 27日（土）	不注意（計画性・時間管理）
6	12月 18日（土）	不注意（忘れ物）
7	2022年 1月 8日（土）	多動性／ディスカッション／ワーク
8	1月 22日（土）	衝動性／ディスカッション／ワーク
9	2月 12日（土）	衝動性／ワーク（金銭管理）
10	2月 26日（土）	ストレス対処法（気分転換、環境調整）
11	3月 12日（土）	対人関係（家族編+職場編）
12	3月 26日（土）	まとめと振り返り
予備	4月 9日（土）	

※感染症の流行状況によっては、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。

