

## 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。

