

第 1 期 ADHD 水曜グループ プログラム表

回数	日時 14:00～16:30	プログラム内容
1	2025 年 12 月 10 日（水）	オリエンテーション
2	12 月 24 日（水）	ADHD を知る／ディスカッション
3	2026 年 1 月 14 日（水）	認知行動療法とは？／自動思考を学ぶ
4	1 月 28 日（水）	不注意／ディスカッション／ワーク
5	2 月 25 日（水）	不注意（計画性・時間管理）
6	3 月 11 日（水）	不注意（忘れ物）
7	3 月 25 日（水）	多動性／ディスカッション／ワーク
8	4 月 8 日（水）	衝動性／ディスカッション／ワーク
9	4 月 22 日（水）	衝動性／ワーク（金銭管理）
10	5 月 13 日（水）	ストレス対処法（気分転換、環境調整）
11	5 月 27 日（水）	対人関係（家族編＋職場編）
12	6 月 10 日（水）	まとめと振り返り

感染症の流行状況や天候による交通機関の乱れ等により、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 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。

