

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。

