

ADHD 専門プログラム予定表

実施日：毎週金曜日 13:00～16:00 / 場所：テイクア2

※開始時間・終了時間は前後することがあります。

	テーマ	内容
第 1 回	オリエンテーション	ADHD とは（基礎知識）
第 2 回	不注意	今までの経験の意見交換
第 3 回	不注意	困りごとのパターンを考える
第 4 回	多動性・衝動性	今までの経験の意見交換
第 5 回	多動性・衝動性	困りごとのパターンを考える
第 6 回	社会資源	生活編（障害者手帳、障害年金、グループホームなど）
第 7 回	ストレス	ストレスの基本知識・自分にとってのストレスを考える
第 8 回	ストレス	ストレスへの対処・工夫を考える
第 9 回	対人関係	対人関係で困ることについて意見交換と対策・工夫
第10回	前半振り返り	第1～9回の復習と後半に向けての目的を決める
第11回	社会資源	就労編（就労支援機関、障害者就労など）
第12回	時間管理ワーク	「時間に追われる理由を考える」
第13回	時間管理ワーク	「夜更かしとやる気を出す」
第14回	時間管理ワーク	「時間を見積もる・荷物整理」
第15回	時間管理ワーク	「やることを忘れずにこなす」
第16回	時間管理ワーク	「うまくスケジュールを組む」
第17回	時間管理ワーク	「面倒なことを実行する」
第18回	時間管理ワーク	「片づけ・あとまわし癖」
第19回	時間管理ワーク	「自分との付き合い方」
第20回	まとめ・振り返り	第11～19回の復習と自分自身の振り返り

※どの回からでも参加できます。

※予定は変更になる可能性があります。

※同じテーマを2回に分けて実施する場合があります、日程がずれることがあります。

※第12～19回では、【「ADHD タイプの大人のための時間管理ワークブック」(株) 星和書店
著：中島美鈴、稲田尚子】を参考にした内容を行います。