

「ADHD タイプの大人のための時間管理グループレッスン」



全8回 オンラインセッション

毎週土曜日 10/24(土)~12/12(土)



朝いつもバタバタ、夜更かしがやめられない、締め切りに間に合わない、先延ばしなどの時間に関するお悩みの方のための集団認知行動療法です。成人 ADHD やその傾向のある方が、8名ほどのグループで時間管理スキルの練習をしていくプログラムです。

仲間とこれまでの困りごとを語ったり、工夫を話し合ったりしながら、自分自身にあったうまくいく対処法、自分らしく生きていく方法を一緒に学ぶことを目指します。

■全8回講座 (毎週土曜日、9:30~11:30)

10月24日、10月31日、11月7日、11月14日、11月21日、11月28日、
12月5日、12月12日

■参加方法、会場

本セミナーは Zoom 開催です。お申込みいただき、ご参加いただける方へ URL をお送り致します。

■プログラム内容

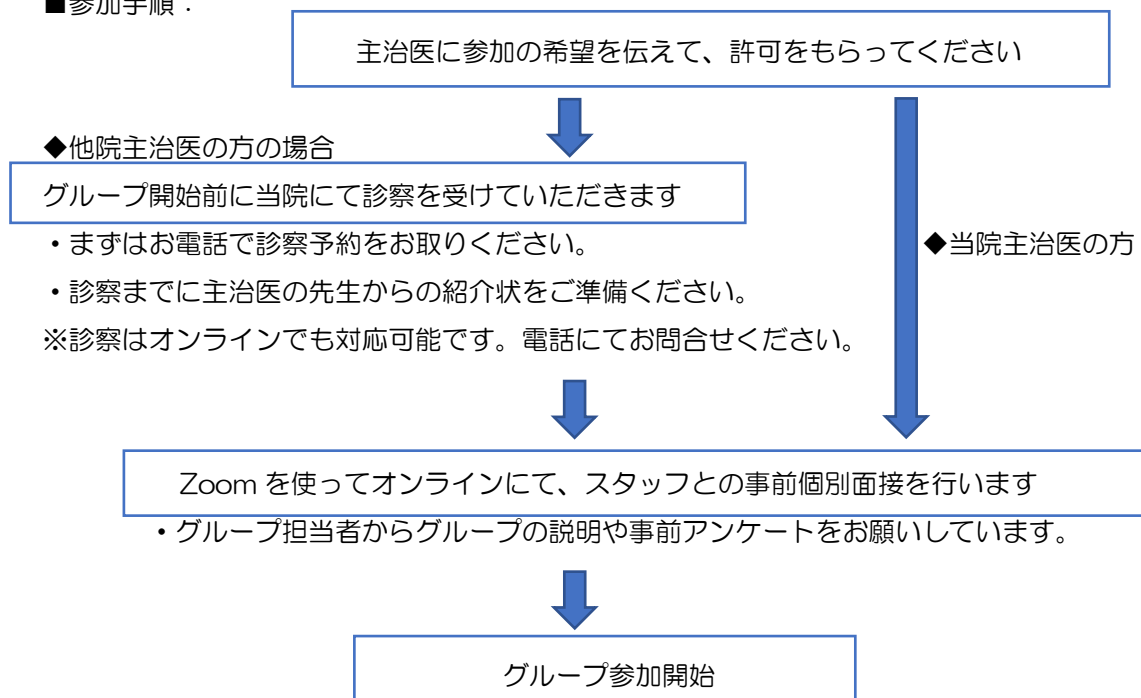
- ・認知行動療法に精通した看護師や臨床心理士が進行します。
- ・毎回ホームワーク（プログラム外で練習してもらおう課題）が出ます。
- ・ADHD の心理教育、やる気の出し方、夜更かしをやめよう、朝準備、優先順位をつける、大きな仕事の分解、先延ばしの克服などを学びます。

■参加費：¥20,000(スタッフとの事前面談料込み)

■事前にご準備いただくもの：

「ADHD タイプの大人のための時間管理ワークブック」中島美鈴・稲田尚子著 星和書店

■参加手順：



時間管理グループは「成人 ADHD の心理社会的介入の効果検討」の研究へのご協力をお願いしております。参加いただけるのは 20 歳から 65 歳までの成人の ADHD の方を対象とします。ただし、その他の合併症や治療経過により、研究代表者及び研究協力者が不適切と判断した方は、安全に研究を実施するためにも参加いただけませんのでご了承ください。安全で正確な調査のために、合併症、診断名、検査結果については、主治医の先生に紹介状にてご確認させていただきます。

■問い合わせ先

電話：093-931-4100（代表） メール：info@kanameclinic.com

かなめクリニック グループ担当：前田、牧野

ご不明な点はお気軽にお問合せください