

# きしろメンタルクリニック

## 発達障害支援ショートケア「ぶどうの樹」

# ADHDタイプの大人のための時間管理プログラム

ADHDの診断、もしくは傾向のある方を対象にしています。

主に時間管理に関するトレーニングをグループで行います。

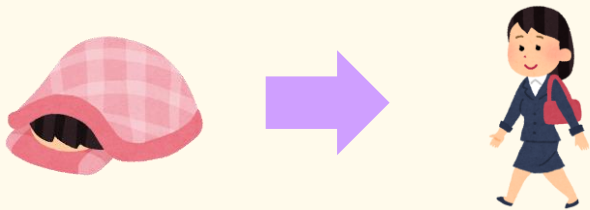
固定メンバーで、全9回（8単元+1ヶ月後のフォローアップ）のセッションを行います。

### ADHDタイプとは？

ADHDの診断の有無に関わらず、ADHDの症状に困っている人、悩んでいる人をADHDタイプと呼んでいます。

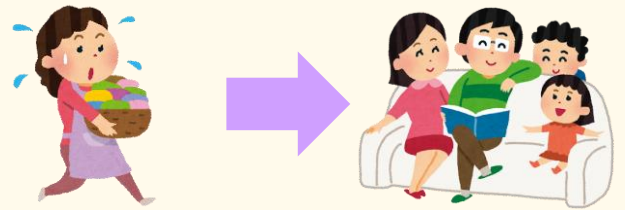
## 時間管理を練習して、ゆとりのある生活を送ろう！

### 朝準備



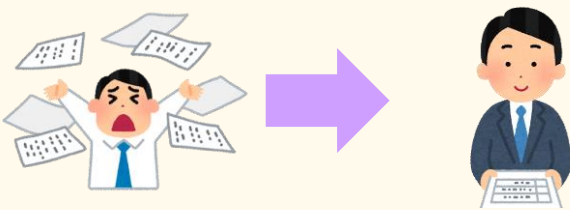
朝、すっきり外出できるようになろう！

### 夕方～寝るまでの過ごし方



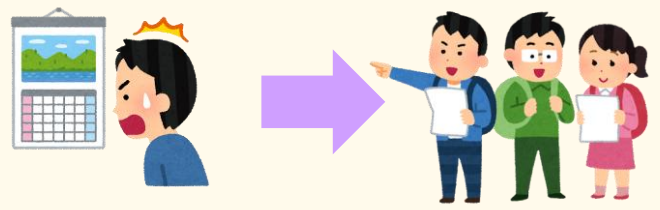
効率よく、帰宅後の時間を過ごそう！

### 先延ばし癖



余裕をもって提出できるようになろう！

### スケジュール管理



計画的に日々を過ごせるようになろう！

**時間** 毎週月曜日 14:00～17:00

**場所** きしろメンタルクリニック  
ショートケア室（302号室）

**定員** 先着8名

**用意** 以下のものをご用意  
いただきます。



・『ADHDタイプの大人のための時間管理ワークブック』（星和書店 ¥1980税込み）

・スケジュール帳（第1回の時にご案内いたします）

NO	タイトル
1	ADHDタイプが時間に追われる理由を知ろう
2	夜更かしをやめる／やる気を出す方法を学ぼう
3	気持ちのよい朝を過ごそう
4	忙しい夕方のバタバタを乗り切ろう
5	日中を効率よく過ごそう
6	面倒なことに重い腰を上げよう
7	あとまわし癖を克服しよう
8	これからの自分とのつきあい方を考えよう
フォロー	生活の変化や工夫、困りごとをシェアしよう

\* 保険診療が適用され、自立支援医療もご活用いただけます。  
\* 参加には主治医の許可が必要です。

一見学のご希望やお問い合わせは下記、または主治医にお願いしますー

きしろメンタルクリニック ショートケア『ぶどうの樹』

〒214-0014 神奈川県川崎市多摩区登戸2710-6 第2ネスト向ヶ丘 302号

TEL: 044-930-3310 (受付: 月～土 9:00～18:00)

FAX: 044-930-3312

# 発達障害専門プログラムのご案内

～ コミュニケーションを練習して、生活しやすくなろう！～

- ・ 自閉スペクトラム症（ASD）の診断、もしくはその傾向がある方を対象にしています。  
※アスペルガー症候群、広汎性発達障害、高機能自閉症などの診断も対象です。
- ・ 全20テーマのSST（ソーシャルスキルトレーニング）を通して、対人関係やコミュニケーションの練習を行います。

会話が上手に  
なりたい！

自分と同じような  
悩みを持っている人  
に会ってみたい！



発達障害について  
もっと知りたい！

就労に向けても  
準備したい！

## SSTとは？

ソーシャルスキルトレーニングの略で、社会生活に必要な技能を練習していく技法です。  
「ぶどうの樹」では「コミュニケーション技能」や「良い対人関係を築くのに必要な技能」を中心に練習をしていきます。

木曜日と金曜日のグループは冒頭でレクリエーションも  
行っております。



- 自身の生活を振り返る  
「健康チェック」「ぶどうLife」など
- 会話の練習  
「すごろくトーク」  
「コミュニケーションゲーム」など
- テーブルゲーム  
「トランプ」「UNO」「ジェンガ」など

**場所** きしろメンタルクリニック  
ショートケア室（302号室）

**用意** 資料はこちらで用意いたします。

**定員** 各グループ10名まで

**時間** 以下の表をご確認ください。

- \* 保険診療が適用され、自立支援医療もご利用いただけます。
- \* 参加には主治医の許可が必要です。
- \* 高校生～39歳までの方が対象です。40歳以降の方で参加をご希望の方は、主治医とご相談ください。

曜日	月	火	水	木	金	土	日
午前（9：30～12：30）	○			●	●	○	
午後（14：00～17：00）					●	○	

○はレクリエーションなし ●はレクリエーションあり

## SSTのテーマ

1	コミュニケーションについて	11	社会資源
2	挨拶をする・会話を始める	12	相手への気遣い
3	会話を続ける	13	アサーション
4	会話を終える	14	ストレス
5	表情訓練／相手の気持ちを考える	15	自分の特徴を伝える①
6	障害理解／発達障害とは	16	自分の特徴を伝える②
7	感情のコントロール①（不安）	17	ピア・サポート①
8	感情のコントロール②（怒り）	18	ピア・サポート②
9	上手に頼む	19	感謝する／ほめる
10	上手に断る	20	振り返り（卒業式）