

## 「時間管理」プログラム（ADHDグループ）に参加される皆様へ

「時間管理プログラム」（ADHDグループ）を下記の通り開催いたします。このグループは固定メンバーのグループで、ピンポイントでの参加はできません。基本的に全9回（8単元+1ヶ月後フォローアップ）を通して参加できる方を対象としております。グループへの参加をご希望される方は、下記の切り取りに必要事項を記入して、スタッフにご提出ください。

時 間 : 14時00分 ~ 17時00分

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

対 象 者 : ADHDの診断が出ている人、もしくはADHDの傾向がある人で、  
「時間管理」に関するお困り事がある人を対象にしています。  
\*主治医の許可が必要です（未成年の方は保護者の同意も必要です）。

準 備 : このプログラムではワークブックをご自身でご用意いただきます。  
第1回までにご用意のうえ、ご参加ください。

『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）

\*マニュアルではありませんのでご注意ください。



日時と内容 : 以下の通りになります（急な休診等で日程が変更になる可能性があります）。

回数	日付	タイトル
1	11月29日	ADHDタイプが時間に追われる理由を知ろう
2	12月6日	夜更かしをやめる/やる気を出す方法を学ぼう
3	12月13日	気持ちのよい朝を過ごそう
4	12月20日	忙しい夕方のバタバタを乗り切ろう
5	1月17日	日中を効率よく過ごそう
6	1月24日	面倒なことに重い腰を上げよう
7	1月31日	あとまわし癖を克服しよう
8	2月7日	これからの自分とのつきあい方を考えよう
フォロー	3月7日	生活の変化や工夫、困りごとをシェアしよう

### 切り取り

## 「時間管理」プログラム（ADHDグループ）申込書

以下の項目をご確認いただき、右側の四角（□）の枠にチェックをしてください。

- ワークブックの購入に関する説明を受けました。 . . .
- 固定メンバーで全9回のグループを行うことの説明を受けました。 . . .

参加希望者氏名 : \_\_\_\_\_