

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。

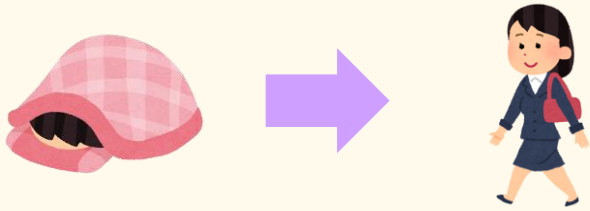
固定メンバーで、全9回（8単元+1ヶ月後のフォローアップ）のセッションを行います。

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。

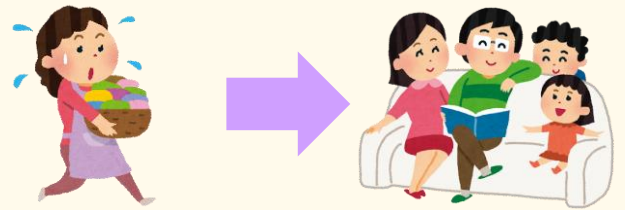
時間管理を練習して、ゆとりのある生活を送ろう！

朝準備



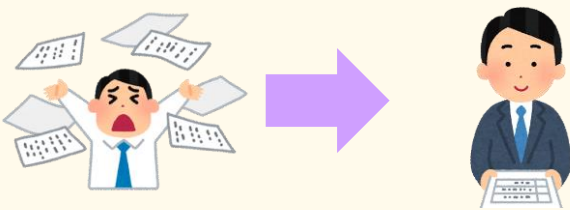
朝、すっきり外出できるようになろう！

夕方～寝るまでの過ごし方



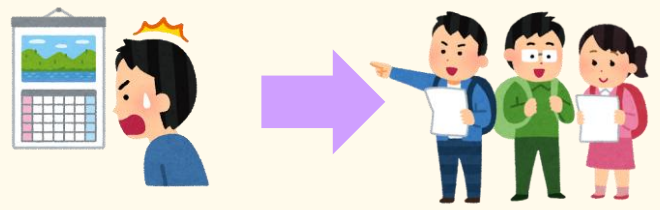
効率よく、帰宅後の時間を過ごそう！

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）
- ・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