



大人のADHDの セルフマネジメント会

～段取り上手になろう～

「やる事が多くてパニックになる」「ギリギリで慌てる」「必要なことを後回しにしてしまう」「部屋が片付けられない」など…日常生活の中でこんな悩みを抱えていませんか。これらの改善には『段取りを組む』というセルフマネジメント（自己管理）が大切です。セルフマネジメント会では、日常生活で困った場面を取り挙げ、段取りの組み方を中心に、やる気の出し方などをグループで一緒に考えていきます。



- ※ 少人数のグループで行います。（4～5名）
- ※ 日常生活ですぐに実践できるワークがあります。

3月13日
締切

対象

20～50才の女性の方

※可能な限り、全日程に参加できる方

日時

令和2年4月7日～6月2日（全8回）

※祝日は除きます

毎週火曜日9:30～11:30

場所

太宰府病院

費用

1回につき1,000円前後
保険診療適用可

※事前説明会を3/31に開催します。



- こんな方のためのグループです。
- あなたはいくつあてはまりますか？
- やらなくてはならないことがある時に限って、部屋の掃除など別のことばかりしてしまう。
 - 物を失くして、探してばかりいる。
 - 期限ギリギリで、間に合わないことも。
 - やることが多くて、常にパニック。
 - 人と待ち合わせすると、遅れてしまうかギリギリになってしまう。
 - 夜更かしして朝起きられない。
 - 忘れ物が多い。
 - 好きなことには熱中できるが、めんどろなことはとことん後回し。

《 内容 》

- ・ テーマに沿ったワークを通して、上手な段取りの方法を学ぶプログラムです。
- ・ 少人数のグループで行います。（5名程度）
- ・ グループ内は匿名で参加していただけます。

《 テーマ 》

事前説明会	オリエンテーション（内容の説明など）
第1回	ADHDタイプが時間に追われる理由を知ろう
第2回	夜ふかしをやめよう。やる気を出す方法を学ぶ
第3回	気持ちのよい朝を過ごそう
第4回	忙しい夕方のバタバタを乗り切ろう
第5回	日中を効率よく過ごそう
第6回	大きな仕事の分解
第7回	あとまわし癖の克服
第8回	これからの自分との付き合い方

※事前説明会のみ
9：30～10：30になります。

『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、
2017）
を用います。似たような悩みをもつ仲間
と共に時間と上手につき合う方法を
学ぶグループです。

このワークブックには、夜更かし・
朝・夕方の場面などの生活場面に即し
た時間管理スキルがたくさん盛り込ま
れています。
学んだことを実生活で活かすための
ホームワークが出るため、速やかな改
善が期待できます。



参加をご希望の方は、主治医にご相談の上 お申し込み下さい。
申し込み・問い合わせ先

Tel 092-922-3137
太宰府病院 臨床心理士 山崎・作業療法士 竹下