

火曜 ADHD コース

2023年9月19日更新

毎月第 **1.3** 火曜日 13:00~15:30 実施☆

自己理解を深め、困りごとに対する対処法などを話し合しましょう。

回数	プログラム内容
1	ADHD とは？
2	ADHD 特性（不注意について）
3	ADHD 特性（多動性/衝動性について）
4	対人関係・アサーション
5	アンガーマネジメント
6	ピアサポート①
7	整理整頓
8	金銭管理
9	時間管理／先延ばしへの工夫
10	ストレスコーピング
11	ピアサポート②
12	ADHD を前向きに

- ・プログラム内容は予告なく変更になる場合がございます。ご了承ください
- ・欠席する場合は、必ず連絡を入れてください。
- ・原則2期までの参加が可能です。3期以上参加希望の場合はスタッフにご相談ください。

デイケアの twitter 配信中！ぜひご登録下さい！
小石川東京病院デイケア室@koishikawa_dc

