



# 東京発達・家族相談センター 大人のADHDの時間管理セミナー

7/1  
受付  
開始

## 内容

### 時間管理について

※計画的に物事をこなす方法や、整理整頓、夜更かしの改善、ギリギリ癖の克服、やる気の出し方をグループで学びます。

## 日時

平成29年10月2日～1月29日全9回  
毎週月曜日13:00～15:00

## 募集人数

ADHDの成人の方8名

※全ての日程に参加できることが条件です。  
※事前面接によって、対象に該当しない場合にはお断りすることもあります。

## 場所

東京発達・家族相談センター

東京都文京区本郷2-19-8  
TRM本郷元町(旧称イノクニビル)501

## 参加費

全9回20,000円(前納)  
※時間管理ワークブック付!

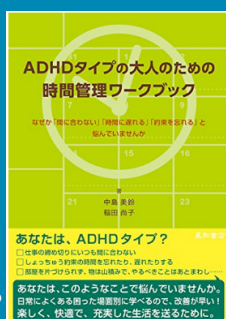
## 講師

稲田 尚子

日本学術振興会／東京大学大学院教育学研究科  
臨床心理士

『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セミナーです。

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に、ホームワークが出ます。すみやかな改善が期待できます。



## セミナー全9回の内容

- 第1回(10/2): ADHDタイプが時間に追われる理由を知ろう
- 第2回(10/16): 夜ふかしをやめようやる気を出す方法を学ぶ
- 第3回(10/23): 気持ちのよい朝を迎えよう
- 第4回(10/30): 忙しい夕方のバタバタを乗り切ろう
- 第5回(11/6): 日中を効率よくすごそう
- 第6回(11/13): 大きな仕事の分解
- 第7回(11/20): あとまわし癖の克服
- 第8回(11/27): これからの自分との付き合い方
- 第9回(1/29): その後どうしていますか?