



# 発達障害専門プログラム (計画・実行力アップコース)のご案内



## こんな困りごと、ありませんか？

- ・締め切りや期限に間に合わない
- ・やるべきことを先に延ばしする
- ・約束の時間に遅れてしまう
- ・やることが多いとパニックになる
- ・ついつい夜更かしをしてしまう
- ・集中力が続かない

など



## 一緒に楽しく解決できます！

生きる育む輝くメンタルクリニックでは、発達障害の方を対象とした専門プログラムを行っています。

時間管理の方法、実践するためのポイントを学び、話し合いなどを通して理解を深め、身につけることができます。同じ障害を持つ仲間と一緒に、職場や日常生活上の悩み・工夫点を共有しながら、楽しく学んでみませんか？



## ～プログラムの流れ(例)～

始まりの会
宿題報告
心理教育
ディスカッション
(休憩)
ワークシートの作成
まとめ
帰りの会

実践状況を共有し、できたことの確認をしてモチベーションアップに繋がります。また、メンバーと一緒に自分に合った解決方法を探ります。

ADHDタイプの特徴や時間管理の方法、実践していくためのコツを学びます。



参加者同士で困りごとや対処法を共有することにより、実践のためのヒントが得られます。

学んだことを基に、実際に予定を立てたり、実践を振り返ったりします。



## ～参加者の声～

- ・他の人の視点や考え方がとても参考になった！
- ・自分と同じ悩みを持っている人がいて、自分だけじゃないんだと安心した(\*^\_^\*)
- ・毎回プログラムに参加してメンバーに会うのが楽しみ♪



\* 只今、次期の参加登録希望者を募集中です。

参加登録希望者は、裏面の募集要項をご確認の上で、お申し込みください。



# 募集要項

注)新型コロナウイルス感染症の影響で変更が出る場合は、なるべく早めにお伝えします。  
また、病状によってこちらの判断で参加をお断りすることがありますのでご了承ください。

## 【募集期間】 随時

※1 期毎に定員に達し次第、その期間の募集は締め切り、次期への参加申込みをしていただきます。

## 【開催期間】 日時 木曜日 毎週 13:30~16:30

回数 計 22 回 + 面談 3 回 (効果的に進めるために開始前・中間・修了後の面談があります)

※参加申し込みいただいた方から順番に、参加可能なプログラムの開催時期等について、  
詳細が決まり次第個別に連絡をさせていただきます。

## \* プログラムスケジュール ( 11 回 × 2 セクションの 計 22 回 )

・主に下記のテーマでプログラムを進めます。細かい日程などは、場合により変更の可能性があります。  
(年末年始や祝日は休みになります。クリニックのホームページなどで、都度ご確認ください。)

回数	テーマ	
1	前半オリエンテーション / 自己紹介 ~ 時間感覚を知ろう	
2	予定の管理方法を考えよう ~ 約束を忘れない為の方略	
3	時間に追われる理由を知ろう ~ ADHD タイプとは	
4	集中を持続させよう	①集中できる時間を知る
5		②注意散漫さを減らす
6	やる気を出す方法を学ぶ ~ やりたいことリストの活用	
7	ピアサポート①	
8	夜更かしをやめる ~ 夜更かしの型と早く寝るための対処法	
9	気持ちの良い朝を 過ごそう	①朝のバタバタの原因と対策
10		②計画立てと準備のコツ
11	前半の振り返り	

回数	テーマ	
1	後半オリエンテーション / 自分の得手・不得手を分析しよう	
2	夕方バタバタを 乗り切ろう	①ToDo リストの活用
3		②計画立てと解消のコツ
4	日中を効率よく 過ごそう	①計画立てとコツ
5		②時間管理をマスターする
6	ピアサポート②	
7	面倒なことに 重い腰を上げよう	①自己活性化と作業の分解
8		②集中できる時間を知る
9	あとまわし癖を 克服しよう	①リバウンド原因と対処法
10		②克服のヒントと計画立て
11	後半の振り返り / 卒業式	

## 【場 所】 生きる育む輝くメンタルクリニック Neo 梅田茶屋町 2F レジリエンスルーム

(〒530-0013 大阪府大阪市北区茶屋町 4-2 エスプライム茶屋町 2 階・3 階)

## 【対 象】 発達障害および発達障害疑いで、現在通院中の方 + 主治医の承諾のある方

年齢 高校生以上 (40 歳以上の方は応相談)

人数 10 名程度

※就労中、求職活動中は問いません。上記以外の年齢の方は、主治医にご相談ください。

※プログラムの内容は連続性があるため、なるべく全ての回に参加できる方が望ましいです。  
(やむを得ないお休みの場合は、事前にご相談いただきますのでご安心ください。)

## 【費 用】 保険診療内の費用がかかります (自立支援医療が適用できます)。

(目安) 自己負担 3 割 約 1,800 円 / 回 自己負担 1 割 (自立支援医療適用) 約 600 円 / 回

※状況により、若干の料金変動がございます。

プログラムで使用するスケジュール帳、ペン、付箋等をご自身でご購入頂きます。

※詳細はプログラム内で案内いたします。

## 【参加までの流れ】

① 当院通院中の方で参加を希望される方は、まず主治医までお問い合わせください。  
他院通院中の方は、主治医の先生の紹介状が必要です。まずは主治医の先生にご相談ください。

② 主治医の承諾が得られた方は、下記担当者までご連絡ください。  
連絡順に次期のグループへの参加申し込みを受け付けます。  
また、当院のショートケアの利用が初めての方は、担当スタッフとの面談を実施した上での参加受け付けとなります。(他院の方は、当院の医師の診察後の面談日程調整となります。)

受付場所: 生きる育む輝くメンタルクリニック Neo 梅田茶屋町 受付

(電話の場合は、06-6371-8070 まで)

受付時間: 月~金 9:30~12:30、14:00~17:00

担 当 者: 加藤 (精神保健福祉士)、山口 (心理士)

③ 必要書類をご記入いただき、開始前面談の日程を調整します。また、治療方針により、レジリエンスプログラムの発達プレ・サポートコースにて慣らしを行います。