

発達障害専門プログラム 計画・実行力アップコース 2025年1月期 開催日程

開催期間 2025年1月～2025年7月 日時 毎週木曜日 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)

【プログラムスケジュール】

- ・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、クリニックの休診日はお休みです。
- ・開催場所、対象者、費用、申し込み方法等については、募集要項をご覧ください。

回数	日付	テーマ
面談①	1/9 (木)	(開始前面談) ※いずれか1日ご来院いただき、個別に面談をします ※前のグループから続投の方は、「中間面談」です。
	1/16 (木)	
A セ ク シ ヨ ン	1	1/23 (木) 前半オリエンテーション/自己紹介 ～時間感覚を知ろう～
	2	1/30 (木) 予定の管理方法を考えよう ～約束を忘れない為の方略～
	3	2/6 (木) 時間に追われる理由を知ろう ～ADHDタイプとは～
	4	2/13 (木) 集中を持続させよう① ～集中できる時間を知る～
	5	2/20 (木) 集中を持続させよう② ～注意散漫さを減らす～
	6	2/27 (木) やる気を出す方法を学ぶ ～やりたいことリストの活用～
	7	3/6 (木) ピアサポート①
	8	3/13 (木) 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	3/27 (木) 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	4/3 (木) 気持ちの良い朝を過ごそう② ～計画立てと準備のコツ～
	11	4/10 (木) 前半の振り返り ※Bセッションスタートの方の修了式を含む
面談②	4/17 (木)	(中間面談) ※いずれか1日ご来院いただき、個別に面談をします。 ※ここからスタートの方は、「開始前面談」です。
	4/24 (木)	
B セ ク シ ヨ ン	1	5/1 (木) 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	5/8 (木) 夕方のバタバタを乗り切ろう① ～ToDoリストの活用～
	3	5/15 (木) 夕方のバタバタを乗り切ろう② ～計画立てと解消のコツ～
	4	5/22 (木) 日中を効率よく過ごそう① ～計画立てとコツ～
	5	5/29 (木) 日中を効率よく過ごそう② ～時間管理をマスターする～
	6	6/5 (木) ピアサポート②
	7	6/12 (木) 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	6/19 (木) 面倒なことに重い腰を上げよう② ～実行のための計画立て～
	9	6/26 (木) 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	7/3 (木) あとまわし癖を克服しよう② ～克服のヒントと計画立て～
	11	7/10 (木) 後半の振り返り/卒業式
面談③	7/17 (木)	(修了后面談) ※いずれか1日ご来院いただき、個別に面談をします ※面談②からスタートの方は、「中間面談」です。
	7/24 (木)	
OBOG会	8/7 (木)	※プログラム修了後1～か月を目途に再度集まり、経過の報告や困りごとの相談を進めます。参加は任意です。