

発達障害専門プログラム 計画・実行力アップコース 2025年9月期 開催日程

開催期間 2025年9月～2026年3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		9/4 (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。
		9/11 (木)	
A セ ク シ ョ ン	1	9/18 (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	9/25 (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	10/2 (木)	時間に追われる理由を知ろう ～ADHDタイプとは～
	4	10/9 (木)	集中を持続させよう① ～集中できる時間を知る～
	5	10/16 (木)	集中を持続させよう② ～注意散漫さを減らす～
	6	10/23 (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	10/30 (木)	ピアサポート①
	8	11/6 (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	11/13 (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	11/20 (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	11/27 (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		12/4 (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。
		12/11 (木)	
B セ ク シ ョ ン	1	12/18 (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	12/25 (木)	夕方のバタバタを乗り切ろう① ～ToDoリストの活用～
	3	1/8 (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	1/15 (木)	日中を効率よく過ごそう① ～計画立てとコツ～
	5	1/22 (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	1/29 (木)	ピアサポート②
	7	2/5 (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	2/12 (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	2/19 (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	2/26 (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	3/5 (木)	後半の振り返り／卒業式
面談③		3/12 (木)	(修了後面談) ※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。
		3/19 (木)	
OBOG会		4/2 (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。