

# 発達障害専門プログラム 計画・実行力アップコース 2026年5月期 開催日程

開催期間 2026年5月～2026年11月

日時 毎週木曜日 (Aセッション…13:30～16:30  
Bセッション…9:30～12:30)

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	5/7 (木)	(開始前面談) PMに実施します ※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。
	5/14 (木)	
A セ ク シ ョ ン  ※ PM	1	5/21 (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	5/28 (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	6/4 (木) 時間に追われる理由を知ろう ～ADHDタイプとは～
	4	6/11 (木) 集中を持続させよう① ～集中できる時間を知る～
	5	6/18 (木) 集中を持続させよう② ～注意散漫さを減らす～
	6	6/25 (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	7/2 (木) ピアサポート①
	8	7/9 (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	7/16 (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	7/23 (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	7/30 (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	8/6 (木)	(中間面談) AMに実施します ※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。
	8/20 (木)	
B セ ク シ ョ ン  ※ AM	1	8/27 (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	9/3 (木) 夕方のバタバタを乗り切ろう① ～ToDoリストの活用～
	3	9/10 (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	9/17 (木) 日中を効率よく過ごそう① ～計画立てとコツ～
	5	9/24 (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	10/1 (木) ピアサポート②
	7	10/8 (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	10/15 (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	10/22 (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	10/29 (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	11/5 (木) 後半の振り返り/卒業式
面談③	11/12 (木)	(修了後面談) AMに実施します ※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。
	11/19 (木)	
OBOG会	12/3 (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。